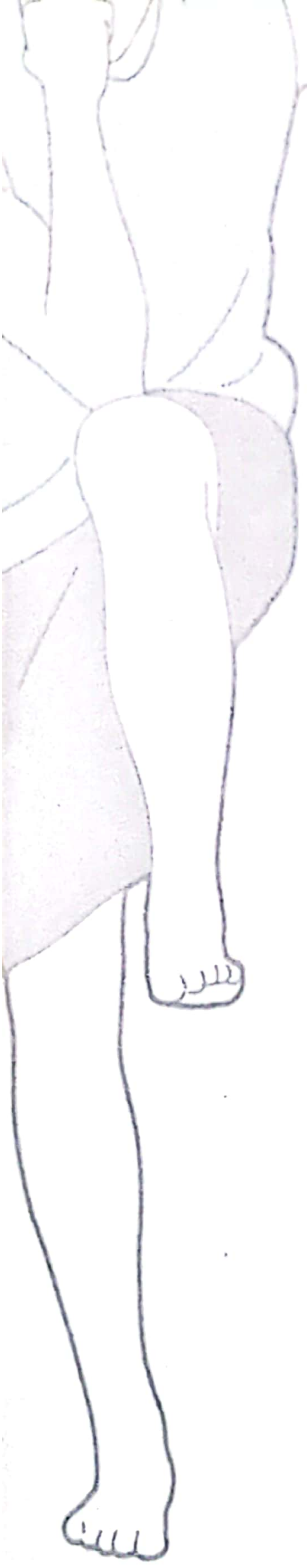


イラストでわかる 体幹バランストレーニング

INTRODUCTION

002　「体幹」「体軸」を鍛えて「バランス感覚」を強化しよう

004　いま流行の体幹ってなに?

006　体幹の進化系 体軸ってなに?

008　バランスってなに?

009　体幹・体軸バランスを支える筋肉 アウター&インナーマッスル

012　体幹・体軸バランストレーニングにはドローインが必須!

014　本書の特徴・使い方

PART 1

016　**体幹・体軸バランスづくりの準備** 静的・動的ストレッチ編 LEVEL1

040　**体幹・体軸バランスづくりの準備** 静的・動的ストレッチ編 LEVEL2

COLUMN 1

050　アスリートも悩んでいます　なぜ腰痛になるの?

PART 2

052　**体幹・体軸トレーニング** 基礎編 LESSON1

072　**体軸バランストレーニング** 基礎編 LESSON2

COLUMN 2

086　理想の体幹・体軸をつくるには姿勢が大事!

PART 3

088　**体幹・体軸バランストレーニング** アスリート(応用)編

PART 4

114　**一日7分! 美形ボディメイク** 男性も女性も1週間で魅せるカラダづくり

126　"体幹・体軸バランス"に目覚めたすべての人へ

CamScannerでスキャン

1
INTRODUCTION

いま流行の 体幹ってなに？

最近スポーツ界でよく聞く「体幹」。メディアにもたびたび登場するが、定義が曖昧……。理由は複数の骨や筋肉が関わる胴体のことを指すから。ここではKOBA式の体幹を解説します。

人間の体が本来持っている底力をアップさせるパーツ

体幹とは、読んで字の如く「体の幹」。一般的には胴体ですが、KOBA式の体幹は「背骨と骨盤、その骨を支える筋肉」のことを指します。なぜなら体の状態や動きによって、骨の向きや角度が変わったり、筋肉が伸縮したりするからです。

体幹は、骨や筋肉が複合的に連動し、かつ体の根幹を形成する重要なパーツです。人が快適に生活するためにも、アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するためにも欠かせません。ここを鍛えれば体が持つ本来の底力を上げることにつながるので、ケガをしにくく、ベストな運動能力を出せる体をゲットできます。

例えば、スポーツ選手は全身のパワーをうまく使うことが大切なので、体幹の強化が必要不可欠です。また高齢者は、体幹がしっかりしていればバランスを崩して転ぶことがありません。さらに「体幹を鍛える＝背骨や骨盤を本来の位置に正し、その骨を支える筋肉をパワーアップさせること」なので姿勢が良くなり、肩コリやヘルニア、腰痛などの予防や改善も期待できます。

© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT ／ 高橋 陽一

Q 体幹を鍛えるとどうなるの？

体幹を鍛えると、具体的にどんな効果をもたらすのか。鍛えることで得られる“カラダ”に対する+αの主要な4つをご紹介します。

A カラダが本来持つ運動能力が開花します

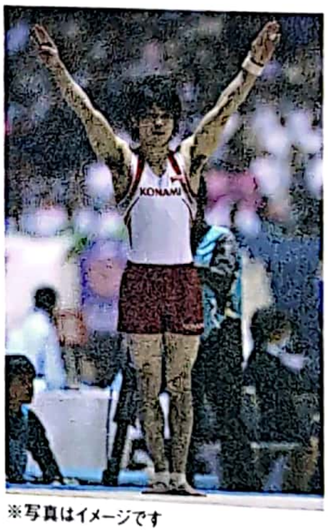
※写真はイメージです

体幹を鍛えたことで見事な結果を残した選手と言えば、サッカーの長友佑都選手。体格の大きな選手にも負けない当たりの強さや、無理な姿勢からの強烈なキックは、体幹力を高めてきた賜物です。

A お腹を内側からキュッと引き締めます

現代人に多いお腹ポッコリ……。その原因は内臓のたるみや腹腔の大きさによるものです。体幹を強くして腹圧を高め、腹横筋を鍛えてお腹を内側からキュッと引き締めれば、いずれも解消できます。

A 上半身と下半身のバランス力がアップ!



※写真はイメージです

体幹には上半身と下半身をつなぐ大切な役目があります。例えば、体操の内村航平選手が見せる世界最高の着地は、圧倒的な体幹力があるからこそなせる技。軸がブレないバランス力が身につきます。

A 姿勢が良くなり、筋肉も若返ります

年々衰えていくとちょっとした段差でつまずいたり、バランスを崩してケガをすることも。体の幹を太く強くするから自然と姿勢が良くなります。体幹力アップは老化予防にもつながるのです。

CamScannerでスキャン

2
INTRODUCTION

体幹の進化系

体軸ってなに？

体幹が進化した領域「体軸」とは、頭から脚まで一本の軸をつくることを指しています。ブレない軸が手に入れば、日常生活のケガの予防、スポーツ力の向上につながります。

体に一本の軸を通すことで“カラダ”づくりは完成する！

「体幹」はカラダづくりの重要なパーツです。しかし体幹は、あくまでもカラダづくりの通過点です。最近のトレーニングブームに乗って言葉だけが一人歩きをしている感もあります。カラダづくりの最終形は、頭から脚のつま先まで一本の軸をつくり、バランスの良いブレない体をつくることです。

例えば、アスリートがベストパフォーマンスを発揮するためのカラダづくり、高齢者が快適に生活するためのカラダづくり、キレイなプロポーションを保つためのカラダづくり、基礎代謝力を上げた太りにくいカラダづくり……。例を挙げたらキリがありません。ただはっきりと言えるのは、「体軸」をつくることで、日常生活からスポーツに至るまでの体のポテンシャルを引き出せば、日々を楽しく快適に過ごすことができるということです。

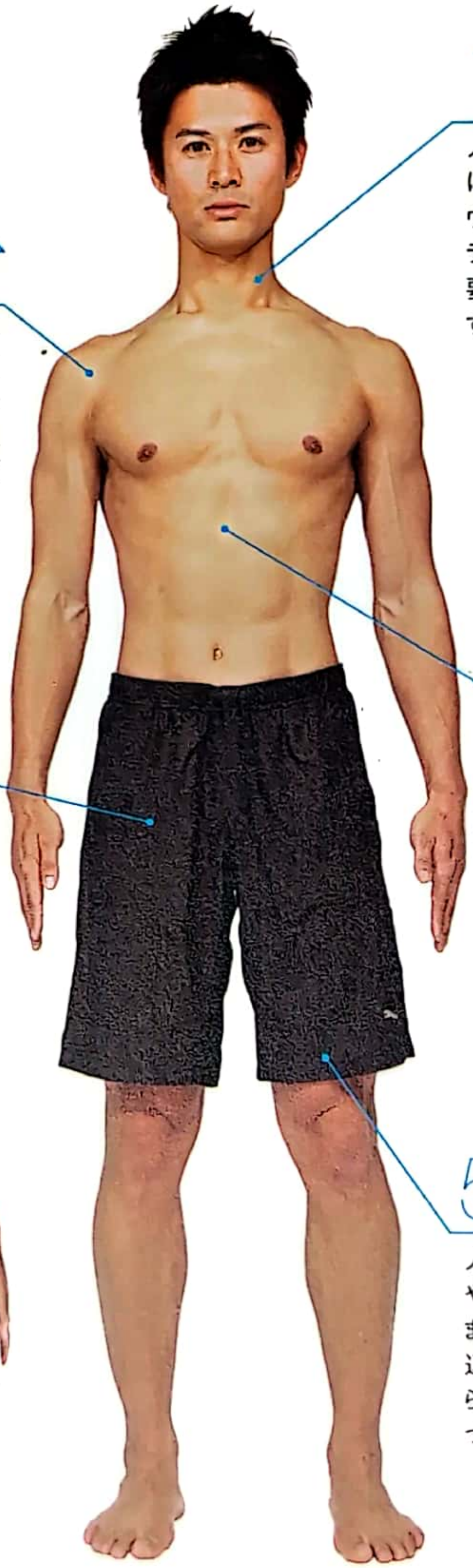
では具体的に「体軸」とは何か？答えは、頭から脚までで構成される5つのパーツを鍛え、それらを一本化して軸をつくることです。つまり、体幹は5パーツのひとつにしか過ぎません。体は頭から脚まで骨や筋肉で複雑に連結・連動して動いているため、体幹だけをトレーニングしても100%の力を発揮するとは言えないのです。理想的な「体軸」を獲得できれば、腰痛やメタボの改善、美しい姿勢やお腹を凹ませたモテるカラダづくり、スポーツ力アップなど、体についての悩みは解消し、願望は叶えられるはずです。ぜひ本書で体全体のバランスを考えたトレーニングを試してみてください。

体幹を鍛えるだけではダメ！
カラダづくりには「体軸」が必要。
頭から脚までを“軸化”することが
バランスのとれた理想的な体です。

© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT ／ 高橋 陽一

体軸は5パーツで構成

私達は何気ない動作の中で、あらゆる筋肉を複雑に連動させています。体の"軸"を構築すると動きはよりスムーズになり、すべてが安定します。



1. 首

人間の頭脳を支えるパーツ。首まわりには僧帽筋、三角筋、大胸筋という3大アウターマッスルがあり、頭が不安定だとバランスが崩れやすくなります。首には重要な神経が数多く通っているので、保護するためにも鍛えるのは必須です。

2. 肩・肩甲骨

腕の動きの起点となるだけでなく、背中の動きと連動しており、姿勢の良し悪しは「肩＋背中」のラインで決まります。首まわりの筋肉とも重なりますが、肩関節と肩甲骨も、僧帽筋や三角筋、大胸筋などの筋肉で成り立っています。

3. 脊柱・骨盤（体幹）

首から背骨、つまり「脊柱」と、「骨盤」、これが胴体部分の中心。それらを取り囲む筋肉に柔軟性と筋力を持たせることが体幹・体軸バランストレーニングの使命です。脊柱起立筋や腹斜筋、広背筋、大腰筋など重要な筋肉で構成されています。

4. 股関節

胴体と脚をつなぐ連結部分。現代人は意識しなければ、ここを大きく動かすことがほとんどありません。そのため、脚力やバランス能力の低下を招いていて、強化することが大切。大腰筋、腸骨筋など下半身を支える役目をしています。

5. 脚

人の体重を支えるには、脚を構成する骨や筋肉を鍛えていないと、どうしようもありません。お尻にある大・中臀筋、太もも周辺の大腿四頭筋やハムストリング、膝から下にあるヒフク筋など土台となる脚力づくりは体軸トレーニングの基礎です。

CamScannerでスキャン

3

INTRODUCTION

バランスってなに？

「体幹・体軸バランストレーニング」の目的のひとつであるバランス。
バランス力は体を安定させるだけでなく、不安定な体勢の時にも必要になります。

バランス力で、どんな体勢からも最高のパフォーマンスを発揮

体幹・体軸バランストレーニングは「柔軟性」「安定性」「連動性」「バランス」の4つの能力を向上させます。

この4つの能力によって、スポーツマンはパフォーマンスを発揮でき、社会人はダイエットや健康美を取り戻したり、お年寄りは腰痛をふせいだりすることができます。

この4つを簡単に説明すると、柔軟性は、体を柔らかくして、可動域を広げ、動きをスムーズにします。安定性は、まっすぐな姿勢をキープし、体の軸をブレにくくします。

連動性は、たくさんの筋肉を同時にスムーズに動かすことです。

バランス力は安定した姿勢を保つのに必要なことは言うまでもありません。しかし、スポーツなどでは不安定な姿勢でも「投げる」「蹴る」や「走る」などの動作が必要になります。

サッカーや野球、バスケットボールやバレーボール、どの競技でも、常に同じ体勢から動作をするわけではありません。

不安定な姿勢から、次の動作ができるためには、普段使われていない筋肉も鍛える必要があります。

この本では、体幹を鍛え、正しい姿勢を身につけ、どんな体勢からでも、パフォーマンスを発揮できる、バランス力を向上させるメニューをたっぷり用意しています。

この本のメニューで、バランス力を鍛えて、最高のパフォーマンスを発揮してください。

© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT ／ 髙橋 陽一

4
INTRODUCTION

体幹・体軸バランスを支える筋肉
アウター&インナーマッスル

割れたお腹や腕の力こぶなど、見た目でわかるアウターマッスル。スポーツで力を発揮するのに重要なインナーマッスル。両方をしっかり強化して体幹・体軸の基礎をつくりましょう。

muscle 01 >> 僧帽筋（そうぼうきん）

首から肩の背面を覆い、不安定な肩甲骨を上に引っ張ったり、内側に回転させたりする筋肉。ここがスムーズに可動しないと、肩甲骨がうまく動かずに体の動きもままならなくなります。

muscle 02 >> 広背筋（こうはいきん）

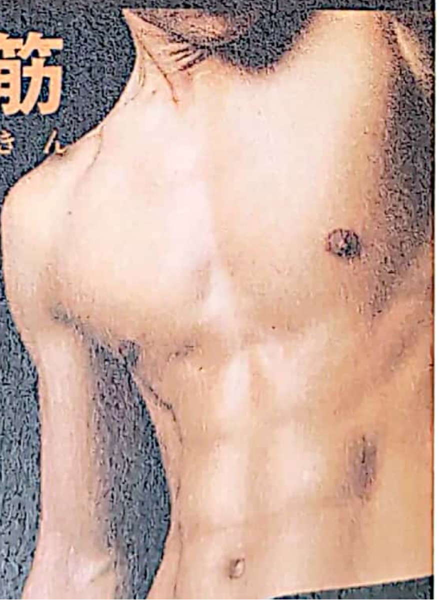
肩甲骨の下あたりから腰全体にかけて広がる筋肉。腕を動かす時に作用し、腕力の大きさもここが重要です。広範囲にわたるため、代謝力アップにも関連していて、ヤセ体質づくりにも一役買っています。

muscle 03 >> 脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）

首から腰まで背骨を覆う筋肉群の総称。腰を曲げた時、背骨を挟むように盛り上がるのがこの筋肉。脊柱のS字を保ち、美しい姿勢を維持するために欠かせません。体幹部を構成する重要なパーツの1つです。

muscle 04 >> 腹横筋・腹斜筋（ふくおうきん・ふくしゃきん）

背骨から内臓を包むようについているのが腹横筋で、わき腹に斜めに入っているのが腹斜筋。両方の連動で体は無理なく、スムーズな動きが可能になります。美しいプロポーションづくりには必要不可欠な筋肉。



muscle 05 >> 大腰筋（だいようきん）

背中の中から骨盤、太ももの付け根まで縦に伸びている筋肉。太ももを上げる時に作用し、背骨の安定も担っています。一流のアスリートになるほどこの筋肉が大きく、ブレない軸づくりにも欠かせません。

CamScannerでスキャン

06

大臀筋・中臀筋

[illegible]

[illegible]

07

大腿四頭筋

だ い た い し と う き ん

大腿の中央を走る大腿直筋、その外側にある外側広筋、内側にある内側広筋、大腿直筋の深層にある中間広筋。この4つをまとめたもの。主に膝の伸展動作に活躍し、スクワットやジャンプ力はここで差が出ます。

08

ハムストリング

ハ ム ス ト リ ン グ

大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋という3つの筋肉で構成されます。特に走る時に脚を後ろに引きつける力、主に地面を蹴る力の強さはハムストリングが重要で、アスリートのパワーアップには必要不可欠です。

09

ヒフク筋

ひ ふ く き ん

ふくらはぎの深層にあるインナーマッスルのこと。走る時に地面からの力をうまく伝達するのに大切な役割を果たします。また膝を曲げる時にも関わり、当然アキレス腱にも連動するため、ここを鍛えることも大切です。

5
INTRODUCTION

体幹・体軸バランストレーニングには ドローインが必須！

体幹・体軸バランストレーニングでは、「ドローイン」を取り入れるとより効果が高まります。体の内側に軸をつくった状態で動くため、運動の効果と負荷を上げてくれるのです。

「ドローイン」は行うだけでもトレーニングになります

最近、スポーツ界でトレーニングや運動療法の一環として取り入れられているのが「ドローイン」。お腹に思いきり空気を吸い込み、フーッと息を吐きながらお腹と背中がくっつくほどお腹を凹ませる行為のことを言います。具体的には、腹横筋が刺激を受けて体内からお腹を絞るので、腹圧が高まります。

ドローインを正しく行えば、骨盤が自然に立ち上がり体幹部分が固定されるので、ブレない軸がつくられて姿勢が良くなります。その結果、運動効率が上がる上、固定した状態で運動を行うのでその分の負荷もかかり、より良いトレーニングにつながります。意識的に使うことが困難なインナーマッスルを刺激するので、ドローインをするだけでも十分トレーニングになるのです。

ドローインの効果は他にもあります。胴体部分、つまり体幹をギュッと内側から締めるので、現代人に多いお腹ぽっこりが改善します。また、体内が活性化するのでエネルギー代謝量もアップ。さらに姿勢が良くなるので、腰痛や冷え・肩コリの解消にも一役買ってくれます。

© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT ／ 高橋 陽一

CamScannerでスキャン

ドローインをマスター!

ドローインは簡単なメソッドです。しかし、やり方を勘違いしている人が多いのも事実で、正しく行わないと効果が出ません。知っている人も初めての人も基本のやり方をマスターしましょう。

1

肩甲骨を後ろに引き、胸を張って姿勢を正します。お腹に空気を思いきり吸い込み、フーッと息を吐きながらお腹と背中がくっつくほどお腹を凹ませます。

>>

2

そのままの状態を保って息を吐き出します。すると骨盤が立ち上がり、骨盤の横にある筋肉の盛り上がりを感じます。これがドローインです。

ドローインができれば トレーニング効果が格段にアップ!

効果 1

体軸強化に必要な筋肉が活性化する

内臓を包み、コルセットのように胴体を囲む腹横筋をはじめ、日常生活で使われないインナーマッスルなど複数の筋肉が刺激を受け、眠っていた筋肉が目を覚まします。

効果 2

骨盤が安定して腰痛・肩コリが改善

ドローインによって腹圧を高めることで背柱のS字ラインが伸び、腰への負担が軽減されます。体幹を活性化させるので血行が良くなり、冷え性や肩コリにも効果が期待できます。

CamScannerでスキャン

本書の特徴・使い方

特徴1 3段階にわけたトレーニングで無理なく取り組める

本書は、毎日短時間1つ1つのトレーニングを積み重ね、最終的には本格的にスポーツに取り組めるカラダづくりをできるように3段階のステップに分かれています。

準備編
(P016~049)

まずはストレッチで筋肉や関節の可動域をより広げ、柔軟な筋肉を身につけると共に強化をはかります。同時に普段は動かさない筋肉を刺激し、さらに筋肉や関節の連結部の連動性を高めます。体の各パーツごとの強化が目的です。

基礎編
(P052~085)

準備編で筋力がついたら、体幹・体軸バランスをつくるトレーニングの開始です。負荷をかけて体幹を強化して骨盤を安定させ、総合的に体全体でブレない体軸づくりを行います。基礎編ができれば、激しい運動も苦にならなくなるでしょう。

応用編
アスリート
(P088~113)

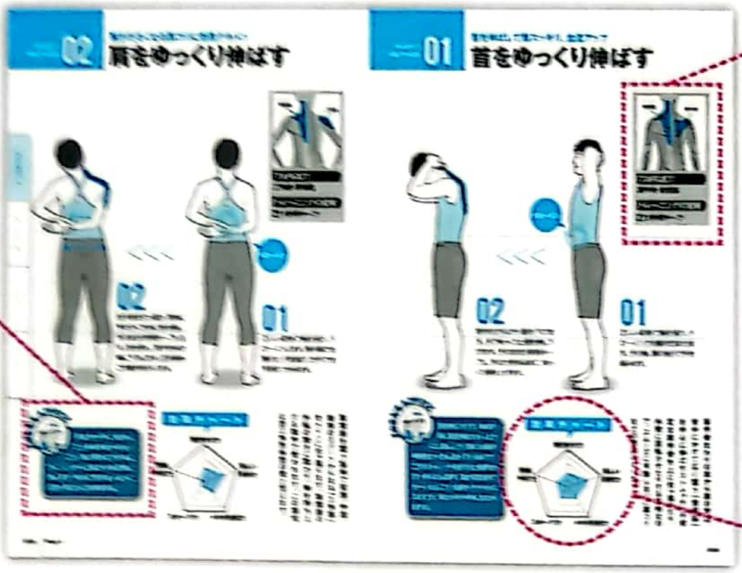
備編と基礎編がスムーズにトレーニグできるようになれば十分ですが、より負荷をかけたい意欲もわいてくるはずです。ここはプロのアスリートも実践している上級編です。意識の高い人はぜひチャレンジしてみてください。

特徴2 1週間でできる一日7分の部分ヤセで魅せるカラダづくり

準備編、基礎編、応用(アスリート)編とは別に、短期間でパーツごとにシェイプアップできるトレーニング(P114~125)を用意しました。普段からたるみがちで気になるパーツを引き締め、見た目で周囲の人が変化を感じやすい胸、二の腕、ウエスト、お尻、太もも、ふくらはぎの6ポイントです。男性でも女性でもココを鍛えてメリハリがつけば、全身が引き締まって自信につながりますし、姿勢が良くなります。6つすべて行うのもよし、ひとつのパーツを集中的にやるのもよし。速効性を重視していますので、1週間毎日7~20分、時間を割いてトライしてみましょう。

CamScannerでスキャン

使い方 1 トレーニングでは3つのポイントを活用しよう。



筋肉図を見れば鍛えている部位がわかります。どこに意識を集中してトレーニングに励めばいいのかがわかれば自然に意欲もわくはずです。

著者・木場克己のアドバイスです。正しいフォーム、どこに注意すべきなのかなどポイントが記載してあるので、目を通してください。

効果チャートを見れば、どんな項目に効果が出ているのかが理解できます。ひと目でわかるようにグラフ化しているので参考にしましょう。

使い方 2 各PartのCONTENTSを見れば効果の対象がわかる。

基礎編・アスリート編のCONTENTS（P062～063、P072～073、P088～089）は、各トレーニングの下に効果チャートの中でもっとも効果が出る項目を記載。「何に効果が？」と思った時の目安にすれば効率的にトレーニングができます。

準備編のCONTENTS（P016～017、P040～041）は、どの部位を鍛えているかがわかりやすいようにパーツごとに目次をつくっています。鍛えているパーツがわかれば、目的意識が出て楽しくトレーニングに取り組めます。

CamScannerでスキャン

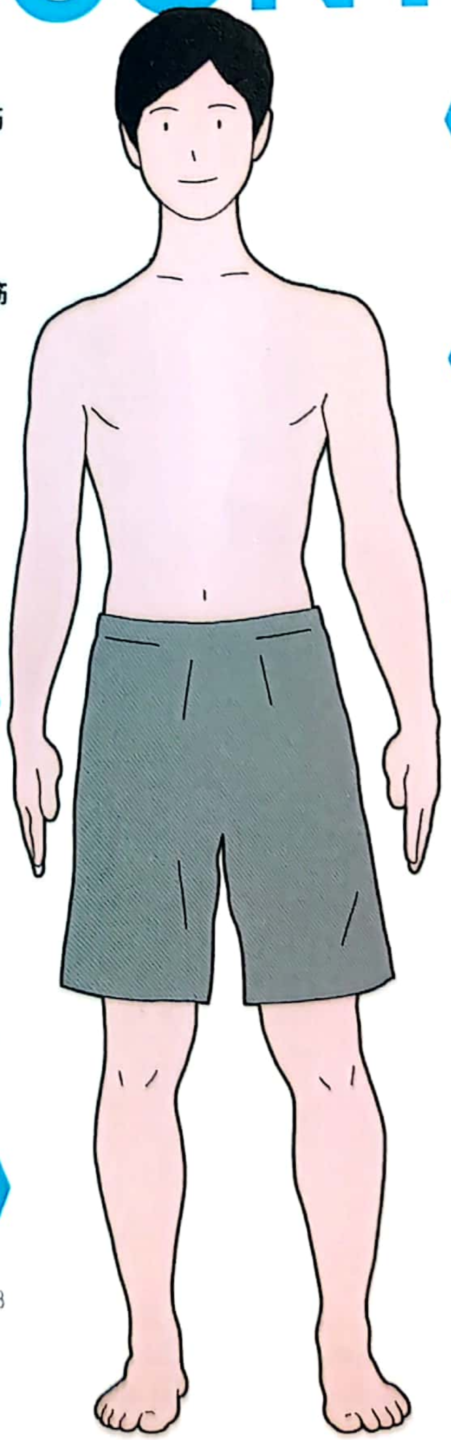
ンスづくりの準備

幹・体軸バランスをつくるには、関節まわりの筋肉や腱を十分にほぐす必要があります。そのため、"静的"と"動的"を組み合わせたストレッチを紹介します。レベル1は、静的ストレッチがメインです。

CONTENTS

※静的ストレッチとは？
ゆっくり呼吸を止めず、部位的な筋肉を伸ばすことです。

※動的ストレッチとは？
伸縮運動をしたり、関節をまたぐ筋肉を動かすことです。



首

ストレッチ 01
首をゆっくり伸ばす　P018

肩・肩甲骨

ストレッチ 02
肩をゆっくり伸ばす　P019

脊柱・骨盤（体幹）

ストレッチ 03
背中をゆっくり伸ばす　P020

ストレッチ 04
胸をゆっくり伸ばす　P021

ストレッチ 05
腹斜筋をゆっくり伸ばす　P022

ストレッチ 06
大胸筋をゆっくりほぐす　P024

ストレッチ 07
腰をゆっくり回す　P026

ストレッチ 08
背中をゆっくり突き出す　P028

ストレッチ 09
わき腹をゆっくり伸ばす　P030

ストレッチ 10
背中とお尻をゆっくり伸ばす　P032

股関節

ストレッチ 11
股関節をゆっくりほぐす　P034

ストレッチ 12
股関節まわりの筋肉をゆるめる　P035

ストレッチ 13
腰・わき腹をゆっくりほぐす　P036

脚

ストレッチ 14
背中とお尻と太ももを伸ばす　P038

CamScannerでスキャン

PART 01

体幹・体軸バラ

静的・動的ストレッチ編 LEVEL 1

トレーニング 3つのポイント

1 どこの筋肉が鍛えられるのか? 筋肉図を見ればひと目でわかる

TARGET

肩甲骨・僧帽筋

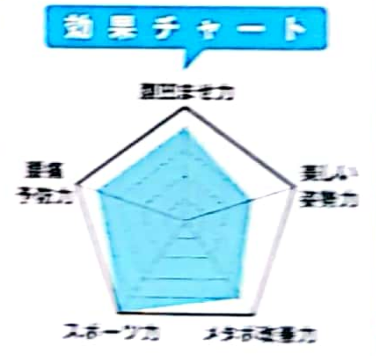
トレーニングの目安

目 5秒間キープ

回 10〜15回

トレーニングをパッと見ただけでは、どこの筋肉が鍛えられるのかがわからない——。そんな人は、まず筋肉図をチェック。どの部位のどの筋肉を強化するトレーニングなのかはここを確認すればわかります。トレーニングの目安もついているので、運動効果を上げるためにもしっかり見ておきましょう。

2 トレーニングの効果は一体なに? 効果チャートを見て効率よく運動を!



トレーニングをしても結局、何に効果があるのかがよくわからない人も多いはず。そんな人は効果チャートを見れば、どんなことが向上するのかがわかります。5つの項目を5段階評価し、総合評価をひと目でチェックできます。目的に合った項目があれば、ピンポイントで評価が高いものだけをトレーニングするのもアリです。

3 トレーニングには著者の助言あり チェックしてから体を動かすと効率的

各トレーニングには考案者である著者のアドバイスが入っています。ここをチェックした上でトレーニングをするのが基本です。ポイントや注意点、鍛える筋肉など、実績と経験に基づいた重要なアドバイスが満載です。著者ならではのエピソードもあるのでお楽しみに。

トレーニングの前に柔軟性や連動性を高めよう

「体幹・体軸バランスづくり」をするには、しっかりとしたトレーニングが必要です。でも、いきなりハードに動かすと、筋肉を痛めるなど体に負担がかかり、結局は長続きしません。本書では「体幹・体軸バランスづくり」をする前に、筋肉の柔軟性、関節と筋肉の連動性、筋肉同士の連結部の強化など、まずストレッチで筋肉を刺激した後にトレーニングを行います。まずは準備をしましょう。

CamScannerでスキャン

首を伸ばして頭スッキリ、血流アップ
首をゆっくり伸ばす

TARGET
肩甲骨・僧帽筋

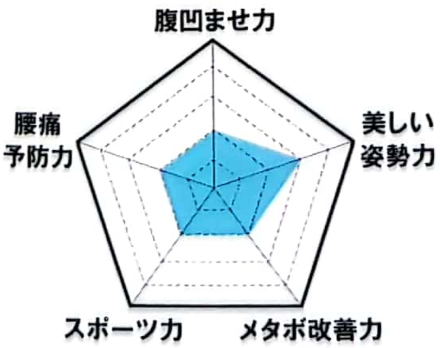
トレーニングの目安
5秒間キープ

01
正しい姿勢で胸を張り、ドローインでお腹を凹ませます。その後、頭の後ろで手を組みます。

02
息を吐きながら頭を下げます。手でゆっくりと頭を押し下げます。そのまま5秒間キープし、手の力をゆるめて、ゆっくり頭を上げます。

肩甲骨まわりの首から肩の背面、背中にかけて広く覆う「僧帽筋」を中心に伸ばすストレッチ。不安定な肩甲骨を上に引っ張ったり、内側に回転させたりする筋肉なので、スムーズに可動しないと肩コリなどの原因になります。

効果チャート



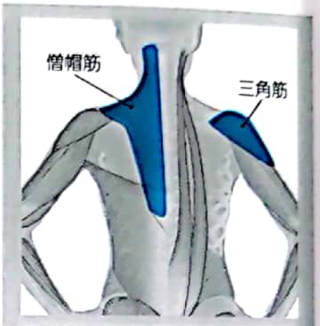
ADVICE

反動をつけず、あまり深く首を傾けないようにしましょう。首には目の神経もたくさん通っているので、このストレッチを行うと視界がすっきりとします。頭が寝起きでボーッとしている朝イチがオススメです。肩コリの予防にもなりますよ。

CamScannerでスキャン

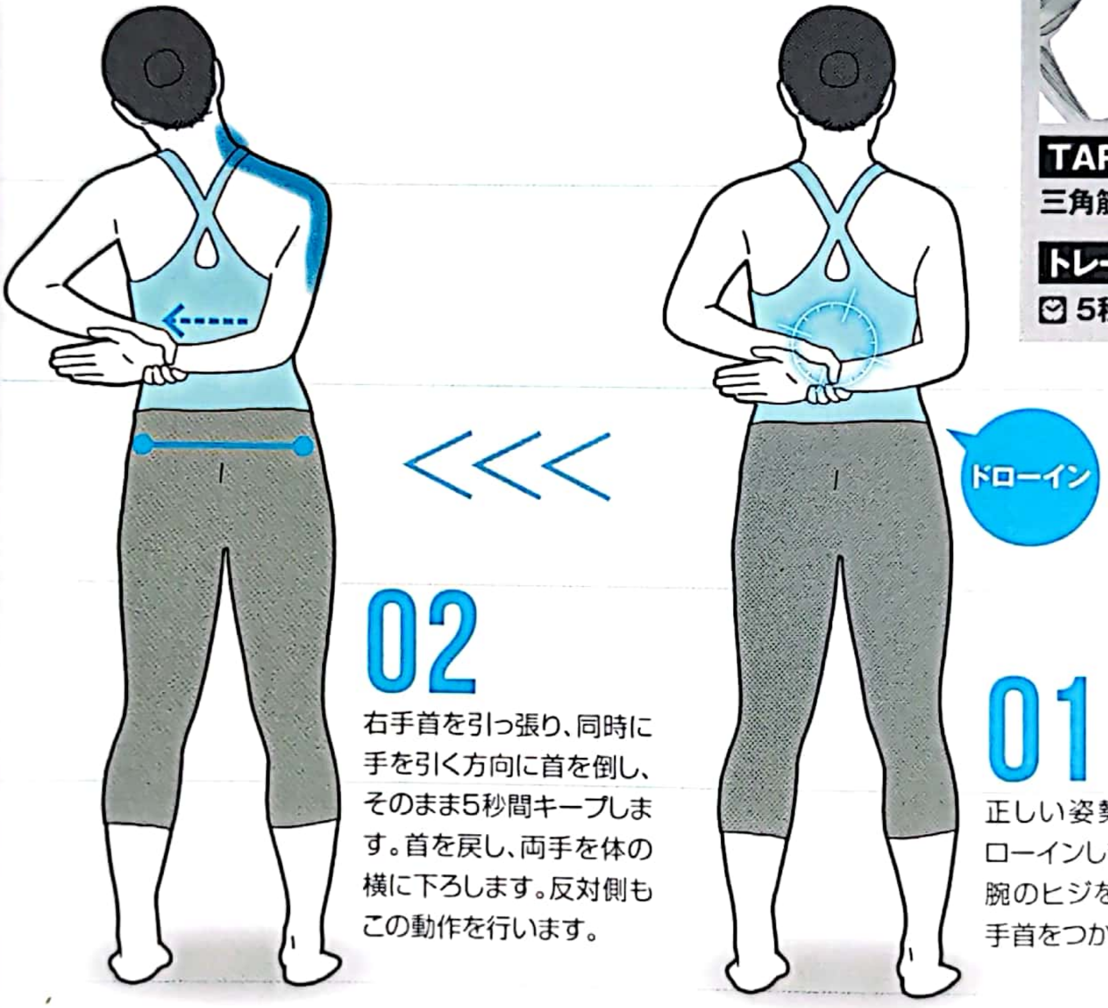
腕がだるくなる肩コリに効果テキメン

肩をゆっくり伸ばす



TARGET
三角筋・僧帽筋

トレーニングの目安
5秒間キープ

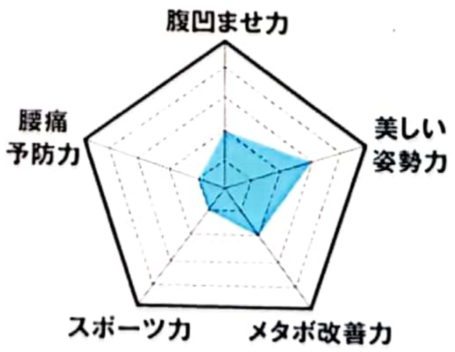


01
正しい姿勢で胸を張り、ドローインします。背中側で右腕のヒジを曲げ、左手で右手首をつかみます。

02
右手首を引っ張り、同時に手を引く方向に首を倒し、そのまま5秒間キープします。首を戻し、両手を体の横に下ろします。反対側もこの動作を行います。

骨盤を水平に維持して上半身を動かさないこと。耳と肩を近づけるように、しっかりと首だけを真横に倒します。斜めに倒さないように注意。肩コリに効きますよ。

効果チャート

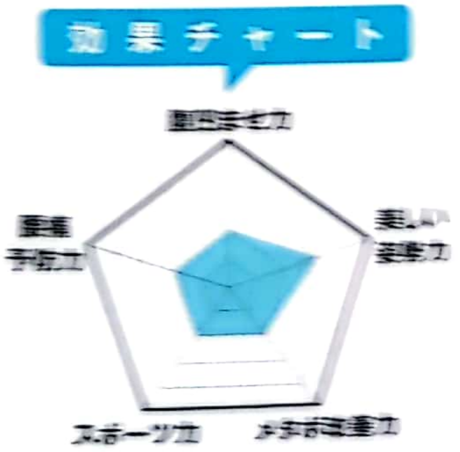


肩関節を覆う筋肉で前部、中部、後部の3パーツからなる「三角筋」をメインに引っ張ります。肩関節の外転の動きに関わり、物を持ち上げる動作で使われます。この部位は逆三角形体型の要と言えます。

CamScannerでスキャン

03

背中をゆっくり伸ばす

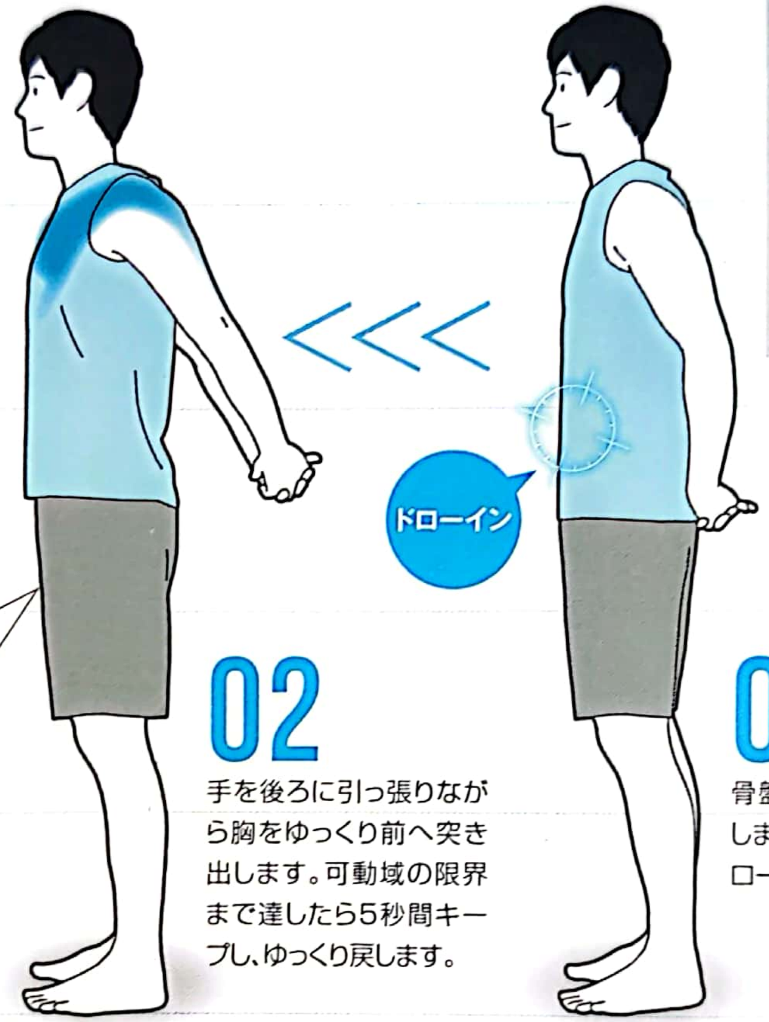


腕力にも通じる胸まわりの筋肉をしっかりほぐす

胸をゆっくり伸ばす

TARGET
大胸筋・上腕二頭筋

トレーニングの目安
5秒間キープ



>>別角度

01

骨盤の幅に立ち、姿勢を正します。手を後ろに組んでドローインします。

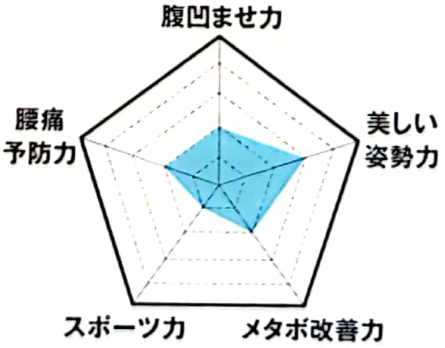
02

手を後ろに引っ張りながら胸をゆっくり前へ突き出します。可動域の限界まで達したら5秒間キープし、ゆっくり戻します。

KOBA'S ADVICE

背筋をしっかり伸ばして胸を突き出すことで、姿勢もさらに良くなります。胸の筋肉の伸縮運動を繰り返すので、しっかりと胸がほぐれます。肩甲骨の柔軟性も高まり、肩コリの予防にもなります。

効果チャート



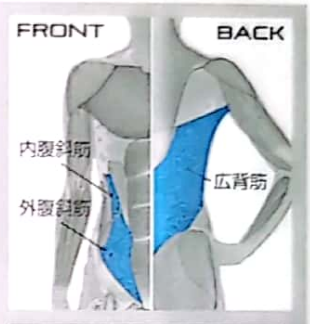
上半身のパワーを支える大胸筋のストレッチです。胸まわりの筋肉をゆっくり伸ばし、さらに腕を後ろに引っ張ることで上腕二頭筋の運動にもなっています。柔軟性と連動性を意識していますので、上半身のパワーアップに効果大です。

CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD **05**

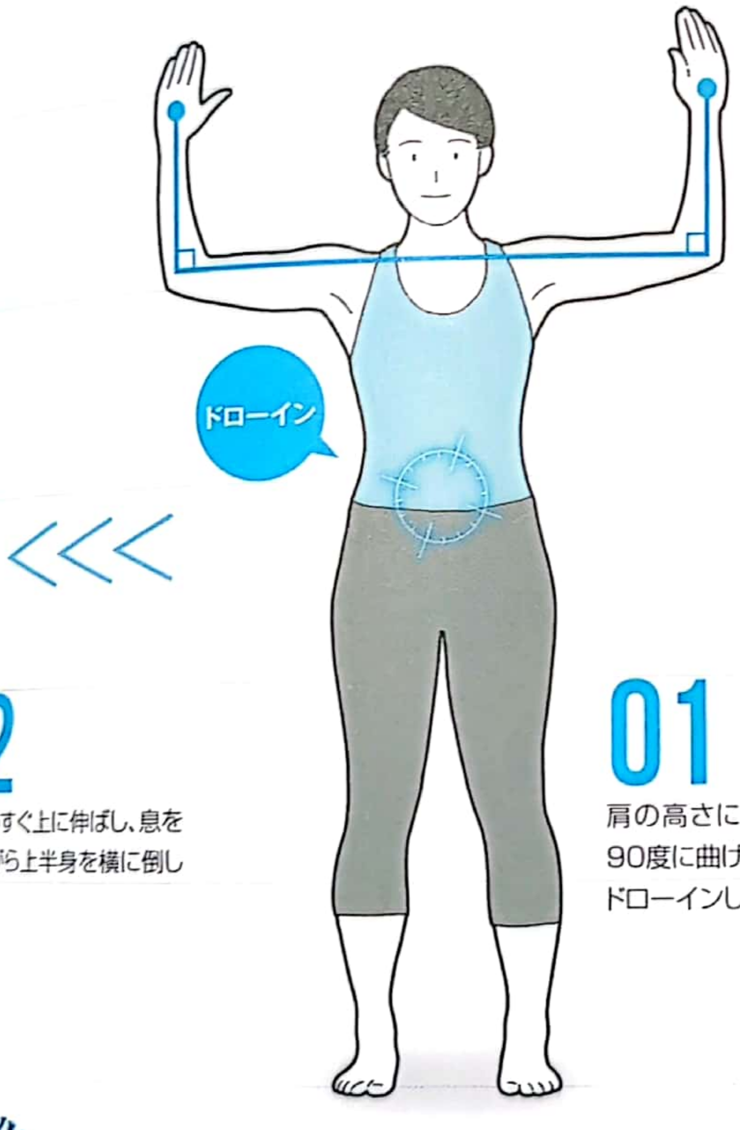
普段伸ばさない方向へ気持ちよく伸ばす

腹斜筋をゆっくり伸ばす



TARGET
内腹斜筋・外腹斜筋・広背筋

トレーニングの目安
5秒間キープ



01

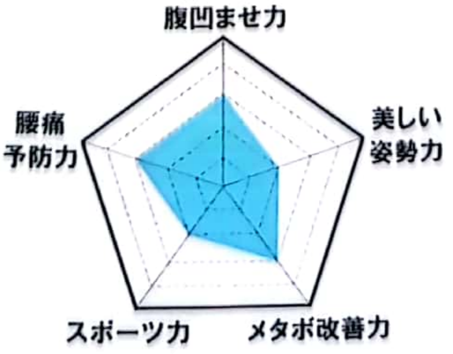
肩の高さに腕を上げ、肘を90度に曲げます。胸を張り、ドローインします。

02

腕をまっすぐ上に伸ばし、息を吐きながら上半身を横に倒します。

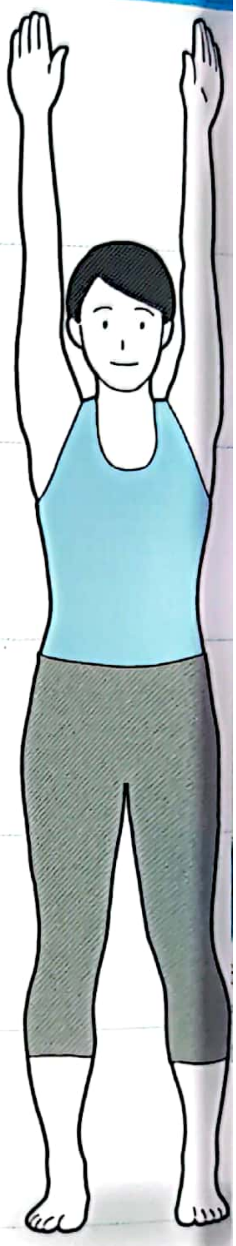
肘を90度に曲げている時はしっかりと胸を張り、腕を真上に伸ばした時は腕が耳に近づき指先までピンと伸びるように気をつけます。体側部を、縮めるのと伸ばす動きの連続で柔軟にします。また、血行が良くなって五十肩などの予防になり、腕が上がりやすくなります。

効果チャート



わき腹に斜めに入っている「腹斜筋」を全体的に伸ばすストレッチ。腹横筋の上にあり、体をひねったり、横に曲げたりする時に大きく作用するので運動には重要です。鍛えたら美しいクビレが！

CamScannerでスキャン



03

45度の角度で5秒間キープします。息を吸いながら上半身を戻し、次に肘を90度に曲げながら肩の高さに下げます。反対側も同様に行います。

LECTURE

>> 悪い姿勢

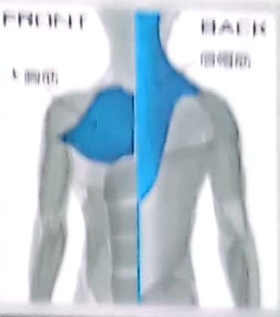
体は真横に倒しましょう。前後にブレると骨盤がねじれ、効果が半減します。

CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD **06**

胸・背筋の「収縮と弛緩」で体幹づくり

大胸筋をゆっくりほぐす



TARGET

大胸筋・僧帽筋

トレーニングの目安

Ⓒ 5~10回

01

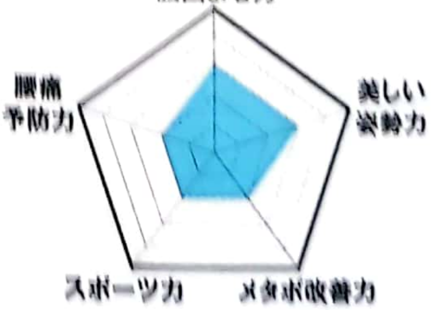
両腕の肘を90度に曲げて肩の高さに上げます。胸を張ってドローインします。

02

を吐きながら、ゆっくり肘を
の前で合わせます。

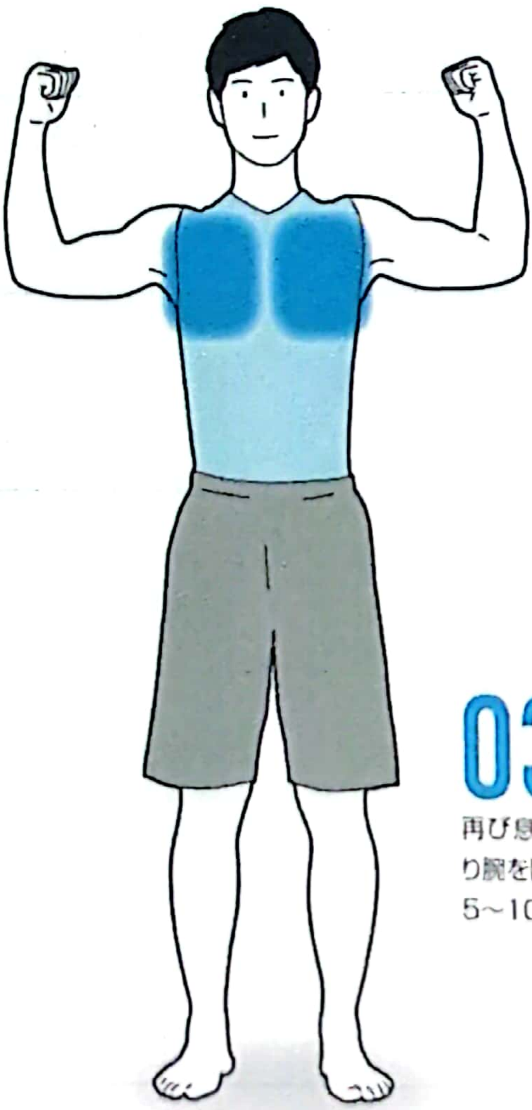
胸部を大きく開いている時、背部では肩甲骨が強く引き寄せられていることを意識します。次に顔の前で腕を閉じた時には脱力し、肩甲骨まわりが伸ばされているのを感じます。このような収縮と弛緩によって血行が良くなります。同時に、胸と背中の筋肉を縮めたりゆるめたりすることで脊柱につながる肩甲骨の動きが柔軟になります。猫背の人にオススメです。

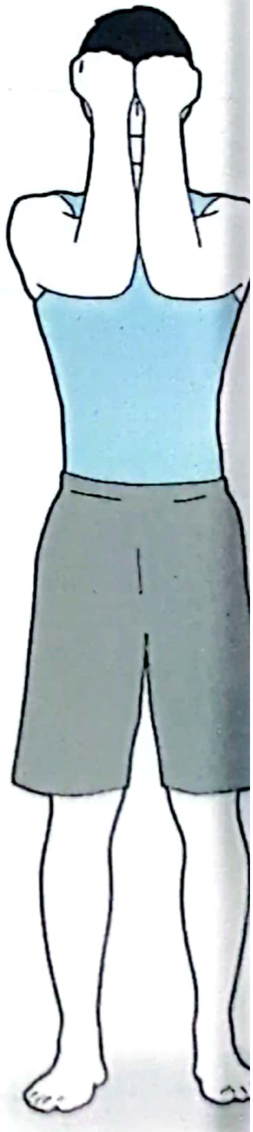
効果チャート



上腕を内転・屈曲する時に使う「大胸筋」を中心に動かします。呼吸の時に必要な筋肉でもあり、肋骨を持ち上げて呼気の補助をします。バストアップさせたい人にイチオシです。

CamScannerでスキャン





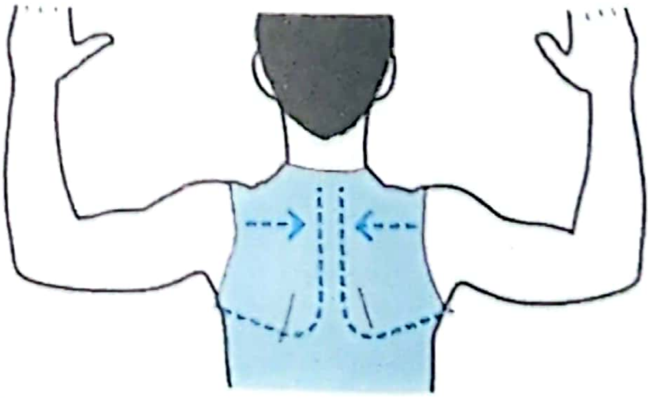
03

再び息を吸いながらゆっくり腕を開きます。この動作を5〜10回繰り返します。

LECTURE

>> 肩甲骨を引き寄せる

肩甲骨の動きに意識を集中しましょう。肩甲骨をグーッと引き寄せれば、自然に大胸筋が大きく動きます。

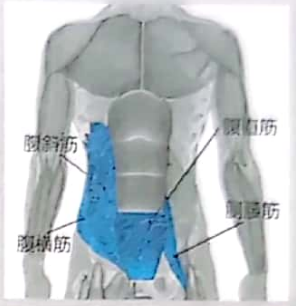


CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD 07

股関節のスムーズな可動と体幹部の筋肉の柔軟性アップ

腰をゆっくり回す



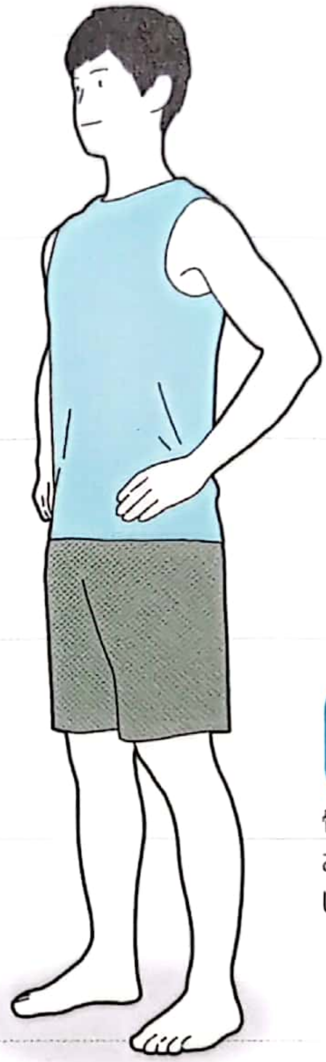
TARGET

腹直筋・腹横筋・腹斜筋・腸腰筋

トレーニングの目安

3秒かけて回す

左右1セット×3～5回



01

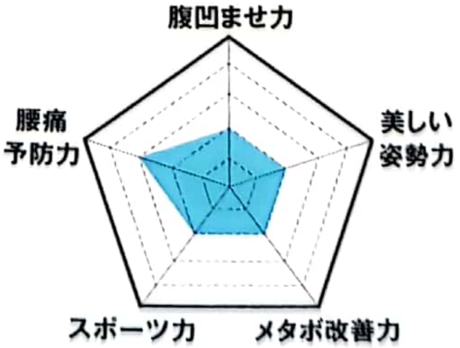
骨盤の幅に立ちます。手をお腹の横にそえて姿勢を正します。

02

大きな円を描くように、右から3秒かけて腰を回します。次に、左から3秒かけて腰を回します。

お腹まわりのアウター&インナーマッスルである、腹直筋・腹横筋・腹斜筋・腸腰筋を刺激し、柔軟性を養います。頭と床に密着した脚を固定した状態で左右交互にゆっくりと腰を回します。股関節のスムーズな可動にも役立つので念入りに行いましょう。

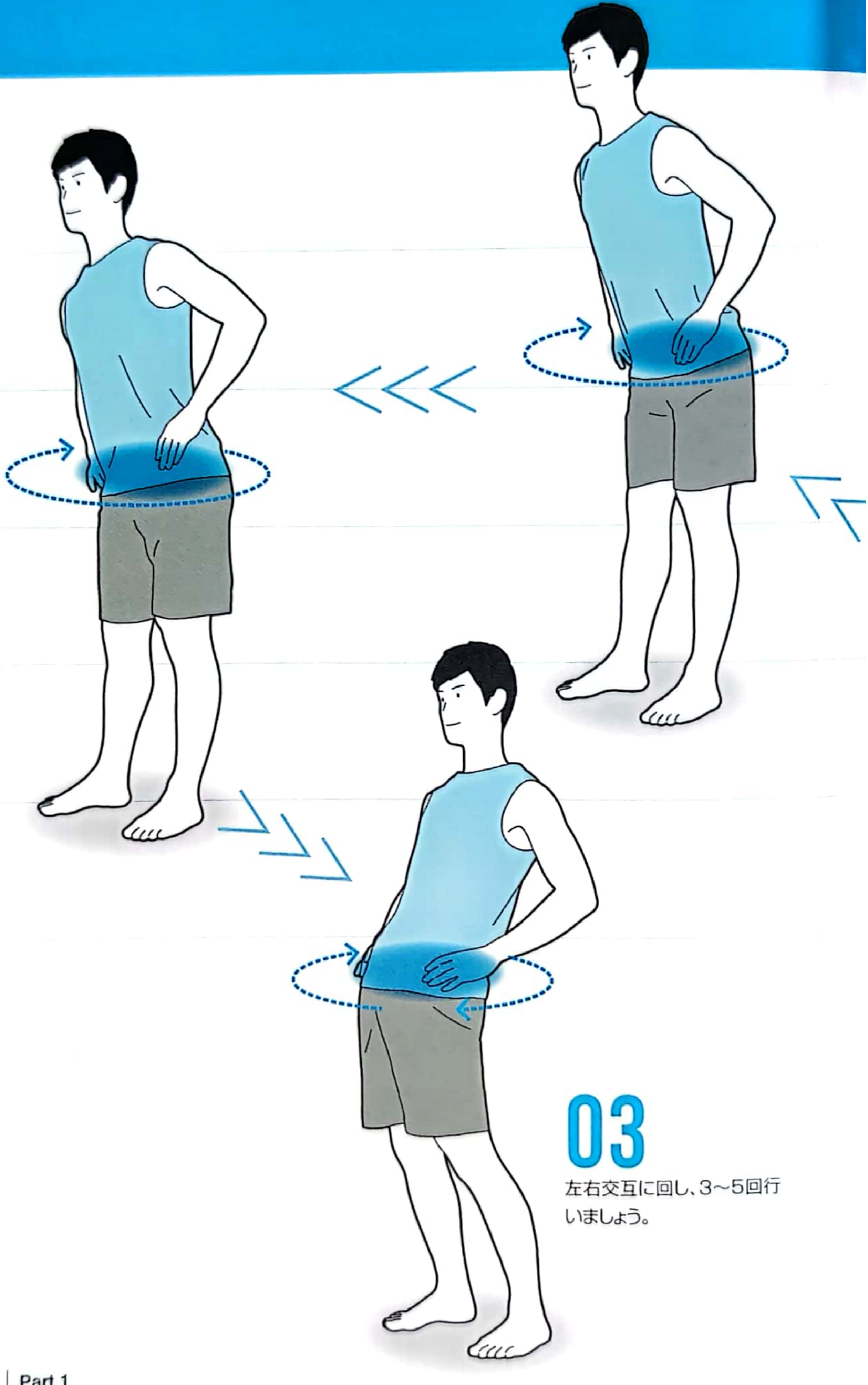
効果チャート



ADVICE

この運動はドローインをすると腰を回しづらいので、ドローインはNGです。ポイントは頭と脚の位置を固定して、腰だけを回すように心がけてください。頭や脚が動くと、ストレッチの効果が半減します。

CamScannerでスキャン



03

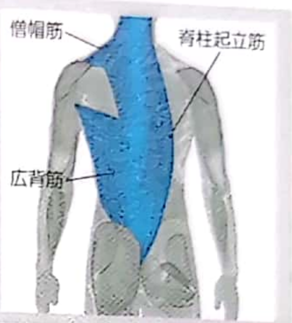
左右交互に回し、3～5回行いましょう。

CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD 08

背中から腰にかけての筋肉を集中的にストレッチ

背中をゆっくり突き出す



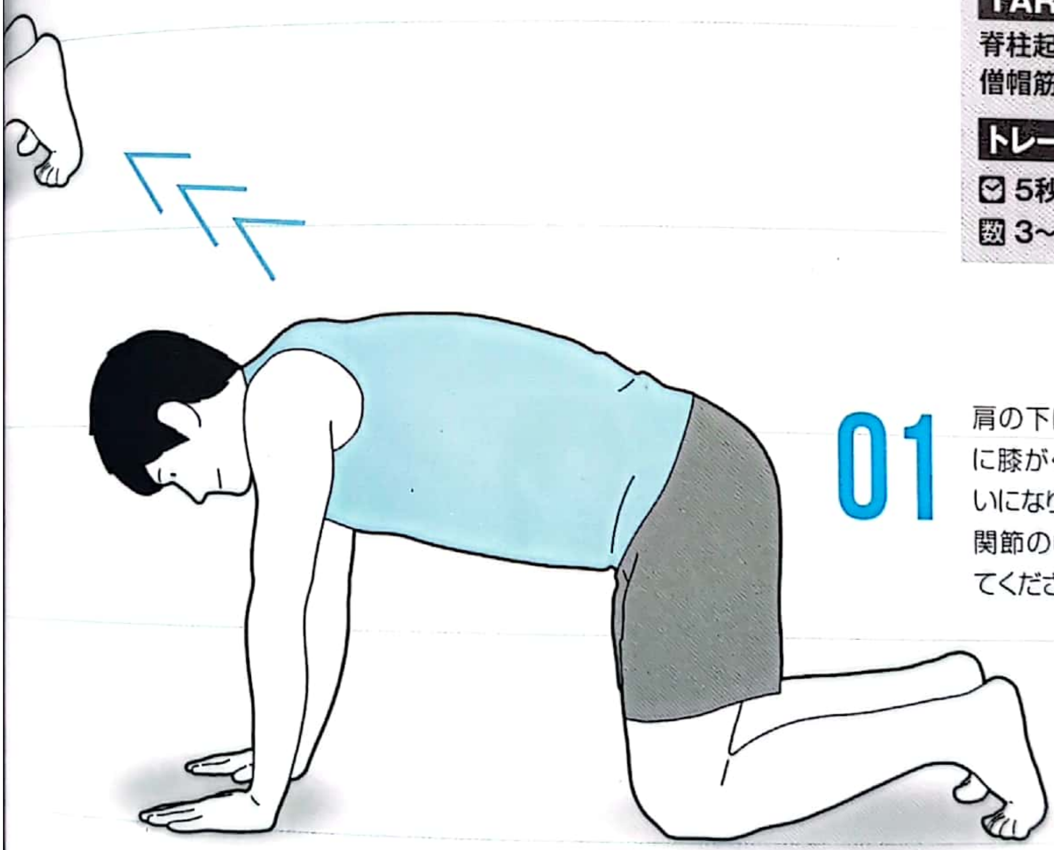
TARGET

脊柱起立筋・広背筋・僧帽筋

トレーニングの目安

5秒間キープ

数 3~5回



02

肩甲骨を上に盛り上げ、背中から腰にかけて山をつくるように上へグーッと引っ張りましょう。

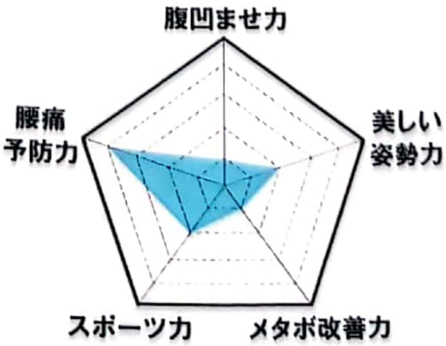
01

肩の下に手首、股関節の下に膝がくるように四つん這いになります。手足の幅は股関節の幅で、顔は床に向けてください。

KOBA'S ADVICE

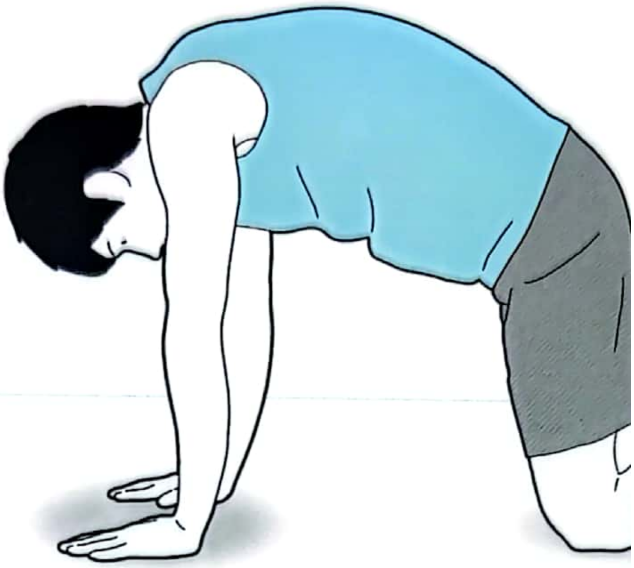
肘を曲げないように頭を腕の間に入れ込んで、可動域の限界まで腰を上に盛り上げましょう。この動きがスムーズになると、肩コリと腰痛の予防にとても効きます。

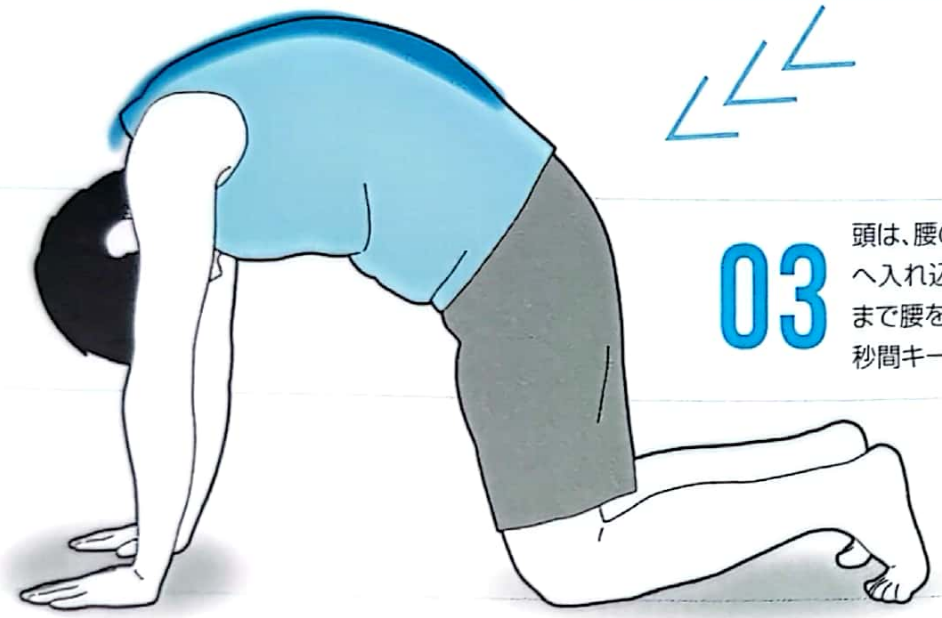
効果チャート



腰をメインに、連結する肩や背中の筋肉を全体的にほぐします。肩→背中→腰といった順番に上へ盛り上げるため、筋肉の柔軟性だけでなく、連動性も意識できるストレッチです。それぞれが伸びれば、各部位の痛みやコリが解消できるでしょう。

CamScannerでスキャン





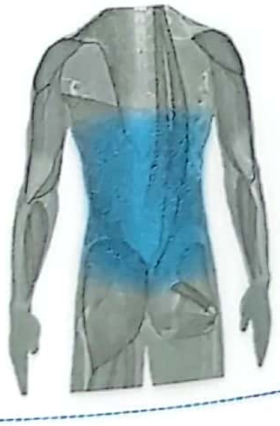
03

頭は、腰の盛り上がりと共に腕の間へ入れ込みながら、可動域の限界まで腰を盛り上げます。そのまま5秒間キープし、ゆっくりと戻ります。

LECTURE

>> 筋肉は一致団結して「脊柱」を支える使命を持つ

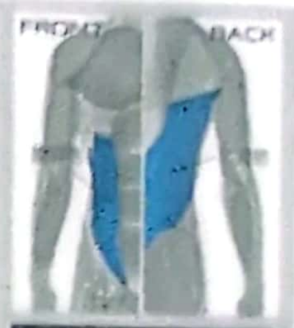
腰椎を曲げるときは腹筋を使い、腰椎を伸ばすときは背筋を使います。そして臀部の筋肉は骨盤を介して腰椎を起こす役目があり、太もも前面の大腿四頭筋も、骨盤の傾斜をコントロールする腸腰筋も、腰椎を支える働きを担っています。つまり、人体のあらゆる部位が脊柱（頸椎・胸椎・腰椎）をサポートする働きを持っているのです。



CamScannerでスキャン

PART 1 09

上半身にひねりを加えて体の側面を柔らかく
わき腹をゆっくり伸ばす



TARGET
腹斜筋・広背筋

トレーニングの目安
☑ 10秒間キープ

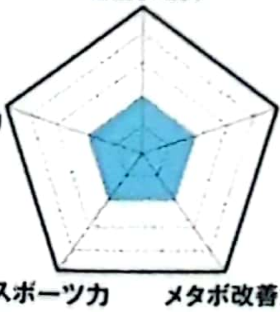
01

脚を骨盤の幅に開いて立ちます。胸を張り、肩の高さで肘を90度に曲げて腕を組んだらドローインします。

ADVICE

骨盤まわりを固定しないと効果が半減するため、基本姿勢をとったらしっかりドローインしましょう。わき腹を鍛えることは体軸の強化には欠かせません。さらに効率のいい代謝ができる体に進化できます。

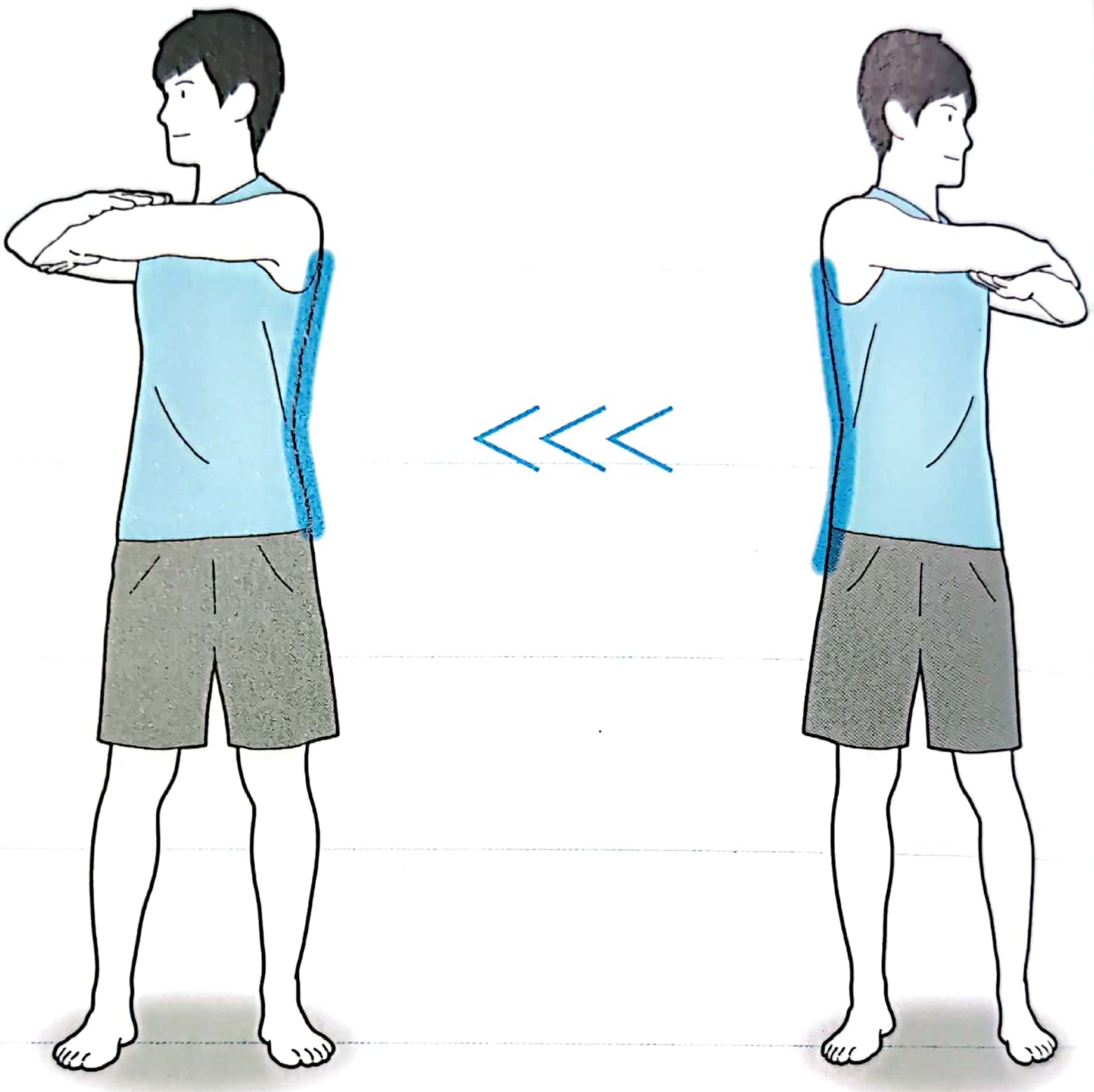
効果チャート



基本姿勢をつくったらドローインをして骨盤を固定するのがポイントです。そうすることでわき腹の筋肉「腹斜筋」をしっかり刺激し、「体軸づくり」の重要なパーツをほぐします。ゆっくり伸ばし、10秒間キープすれば柔らかい筋肉をつくれます。

CamScannerでスキャン

PART 1
PART 2
PART 3
PART 4



03

ゆっくり正面に戻し、右も同様にゆっくりひねり、10秒間キープします。左右交互に行います。

02

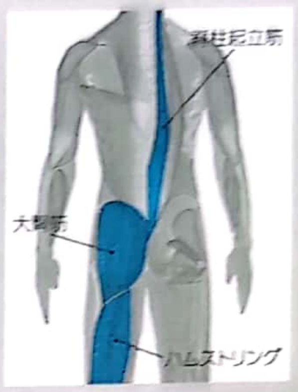
骨盤は正面に向けたまま、そこから下の部位は固定した状態で頭と腕を一緒に左へゆっくりひねります。可動域の限界に達したら10秒間キープします。

CamScannerでスキャン

10

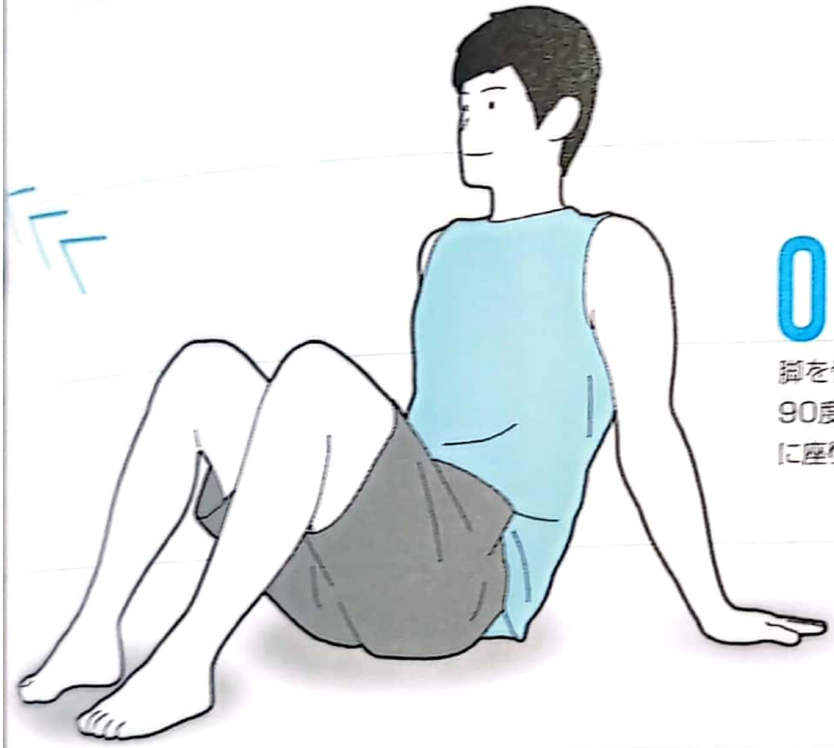
お尻の柔軟性とそこに連結する背部をほぐす

背中とお尻をゆっくり伸ばす



TARGET
脊柱起立筋・大臀筋・ハムストリング

トレーニングの目安
☑ 10〜20秒間キープ

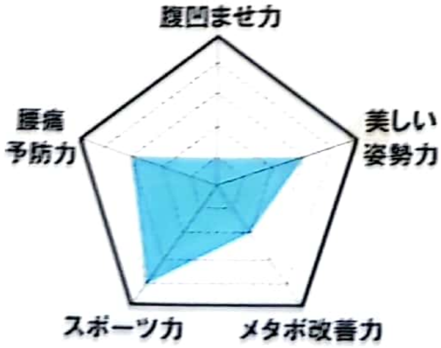


01

脚を骨盤の幅に開いて膝を90度に立て、手をついて床に座ります。

よく使う筋肉なのでアスリートには一番最初にやらせるストレッチです。体を前に倒すことで、よりお尻の筋肉が伸びます。お尻の筋肉の柔軟性はとても大切です。ストレッチ編の中でもトップ3に入ると言っても過言ではありません。

効果チャート

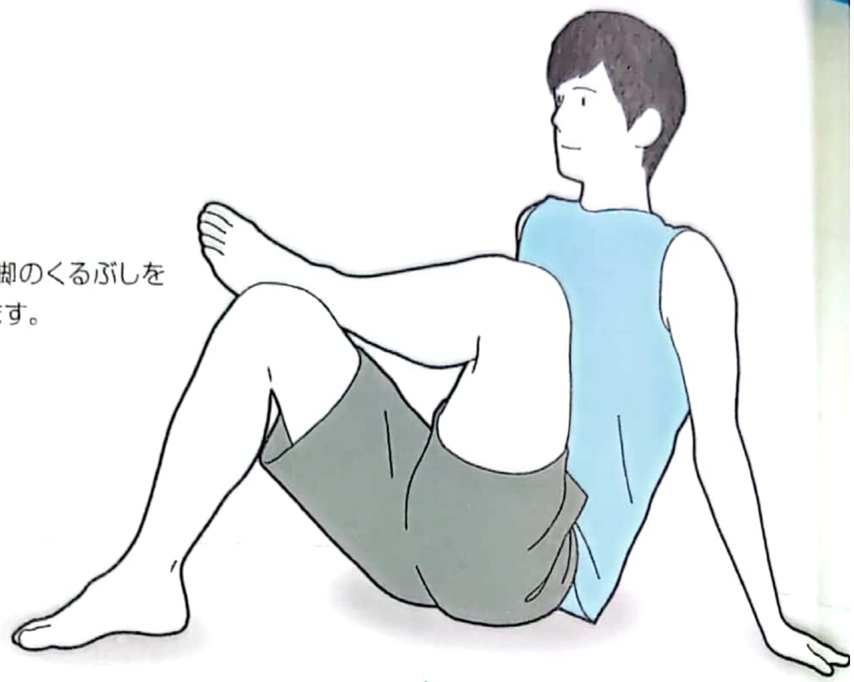


お尻の筋肉を伸ばすことが第一の目的です。まずは膝に脚をのせるだけでも十分にお尻の筋肉を伸ばせますが、上半身を前に倒すことでより柔軟性が得られます。普段からよく使う筋肉なので毎日行うことをオススメします。

CamScannerでスキャン

02

立てた右膝に左脚のくるぶしを
のせて脚を組みます。



03

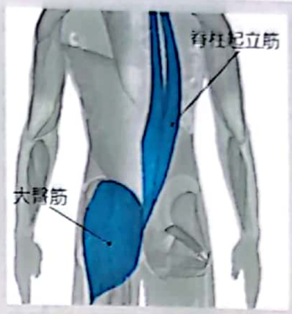
そのまま上半身を左脚に引きつ
けて10～20秒間キープします。
反対側の脚も同様に行います。

CamScannerでスキャン

11

テコの原理を応用して股関節と膝を柔軟に

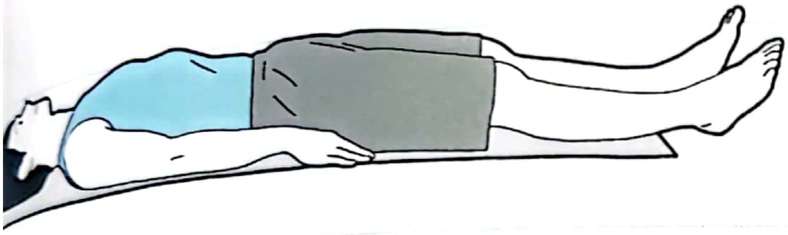
股関節をゆっくりほぐす



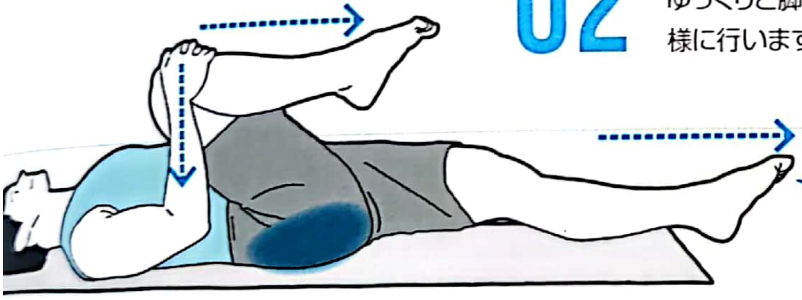
TARGET
脊柱起立筋･大臀筋

トレーニングの目安
10秒間キープ

01 仰向けに寝ます。次に片膝を胸に近づけ、両手で膝を抱えて胸につけます。



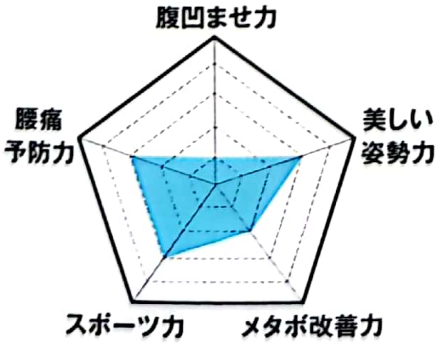
02 そのまま10秒間キープします。ゆっくりと脚を戻し、反対の脚も同様に行います。



ピン! とつま先を伸ばして!

頭、背中、腰、骨盤を床にぴったり押し付けるように意識して行うことで脊柱の配列がまっすぐになります。

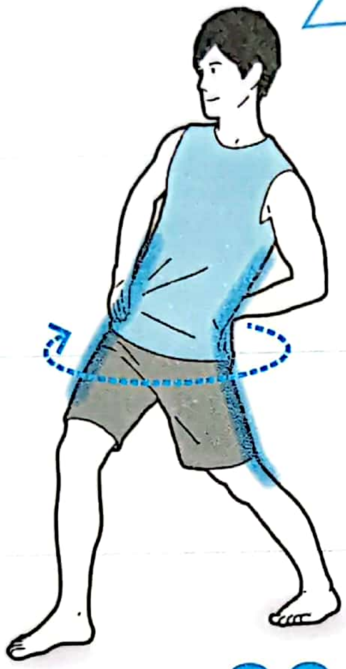
効果チャート

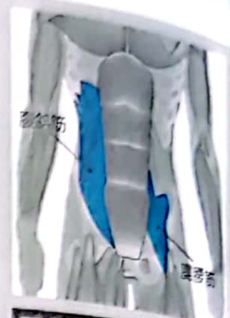


「股関節」を中心に動かすストレッチ。頭、肩、上肢、胴体、骨盤などの重みを受けとめ、大きな動きをする関節で要となります。下半身全体の連動を高めることで「膝」の柔軟性も高めます。

股関節の柔軟性を高めて腹筋力をアップ

股関節まわりの筋肉をゆるめる





TARGET
腸腰筋・腹斜筋

トレーニングの目安
2秒かけて回す

01

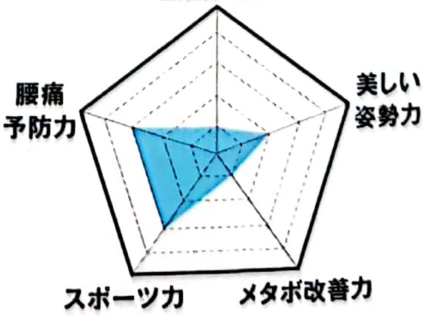
右脚を前に出して、手をお尻にそえます。

02

股関節を手で押し出すように、大きくゆっくり右に回します。1周したら左にも回します。反対側の脚も前に出して行いましょう。

股関節の硬い人は腰痛になりやすいので、腰痛持ち、腰痛になりがちな人にオススメのストレッチです。姿勢が悪い、階段の上り下りがキツい人も腸腰筋が鍛えられるので、正しい姿勢や脚上げが自然に備わってきます。

効果チャート



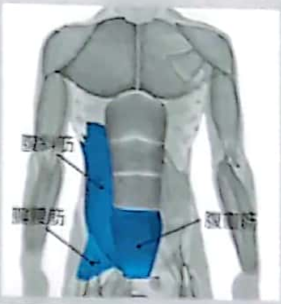
股関節が硬いと腹筋力が弱くなるので、腹筋の力を上げたい人はしっかりと股関節まわりの筋肉をゆるめる必要があります。

CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD 13

硬い腹斜筋を柔軟にする腰痛予防の運動

腰・わき腹をゆっくりほぐす



TARGET

腸腰筋・腹直筋・腹斜筋

トレーニングの目安

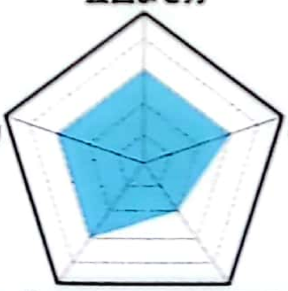
10秒間キープ

01 うつぶせから両腕をつっぱり、上半身を起こします。右膝を曲げます。

ADVICE

膝をなるべく引き上げ、わき腹の筋肉が伸びているのを意識して行います。わき腹(腹斜筋)が硬いとインナーマッスルが鍛えにくいので、トレーニングの効果を上げるためにも柔らかくしましょう。腰痛持ち、アスリートにはやってほしいストレッチです。

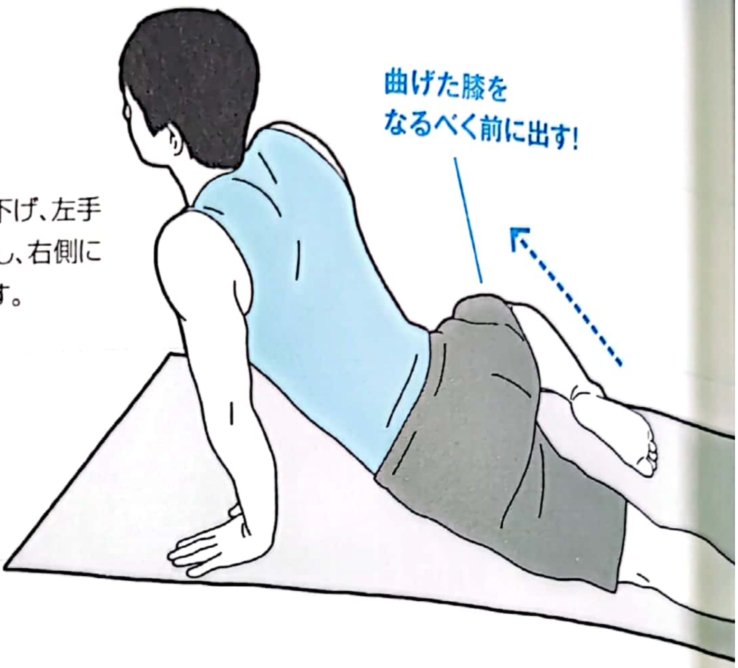
効果チャート

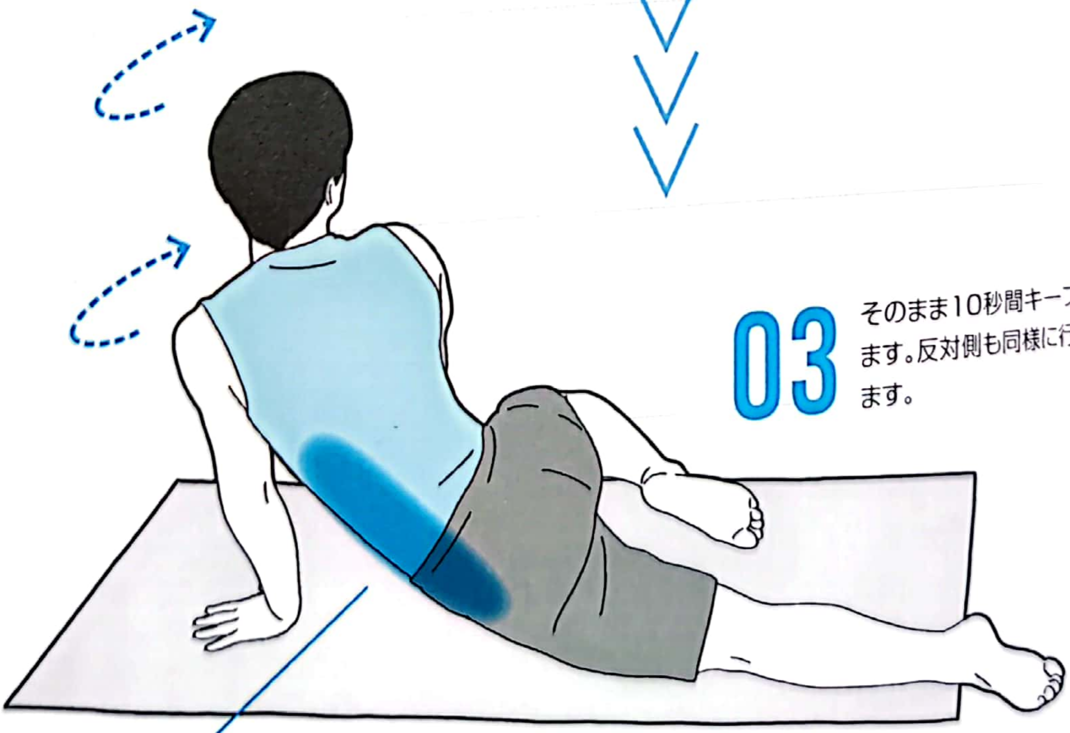


胴体まわりを中心に伸ばすストレッチ。背中とお尻の間にある骨盤をしっかりサポートします。体幹の安定に欠かせない3つの部位「腹直筋」「腸腰筋」「腹斜筋」をほぐすことで、体軸に安定感を与えます。

CamScannerでスキャン

02 右手を腰骨近くに下げ、左手も楽な位置に移動し、右側に上半身をひねります。





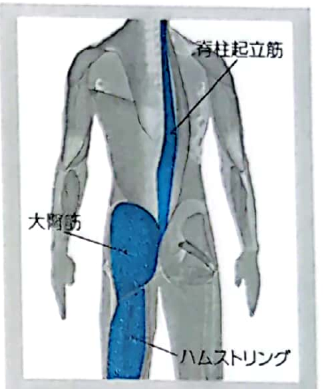
03 そのまま10秒間キープします。反対側も同様に行います。

CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD 14

背中から太もも裏まで広く筋肉に刺激を与える

背中とお尻と太ももを伸ばす

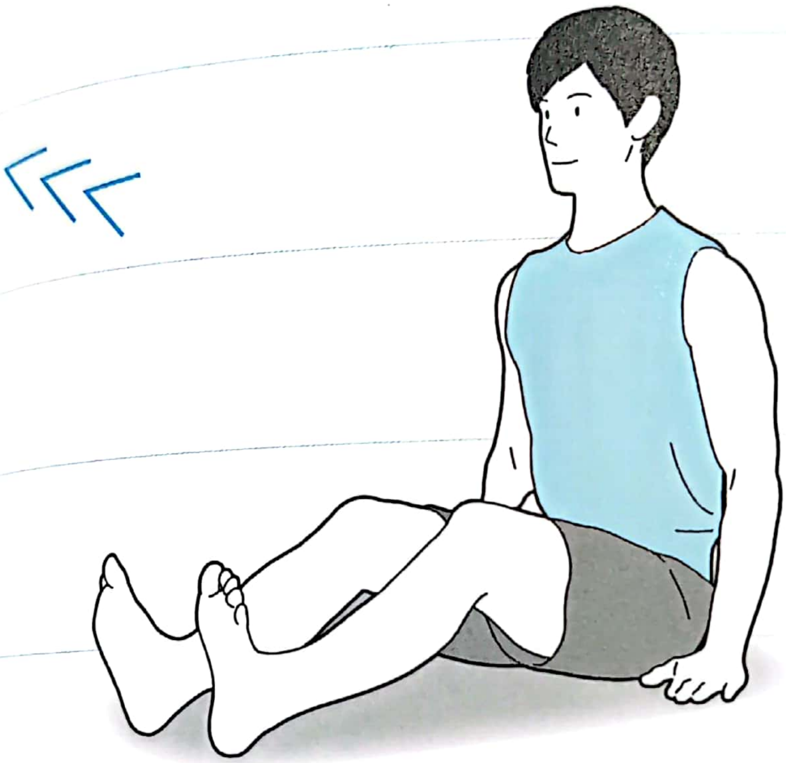


TARGET

脊柱起立筋・大臀筋・ハムストリング

トレーニングの目安

10秒間キープ



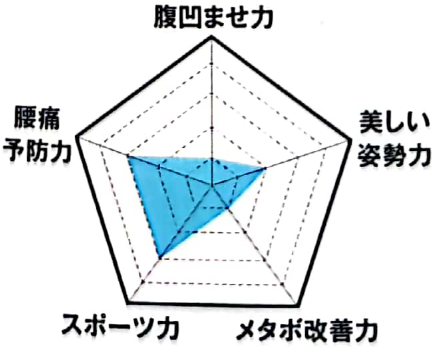
01

脚を骨盤の幅に開いて膝を少しだけ立て、手をついて床に座ります。

ADVICE

膝を曲げることが重要です。無理に伸ばすと、座骨神経や腰を痛める原因になるので筋肉の収縮と弛緩に負荷をかけ過ぎないように気をつけてください。腰痛予防にも役立ちます。

効果チャート



ハムストリングをメインに、脊柱起立筋・大臀筋も一緒に伸ばすストレッチです。反動をつけると腰を痛めるので、息を吐きながらゆっくり上半身を前に倒します。運動性や柔軟性をつけ、ケガをしにくい筋肉づくりのための大切な運動です。

CamScannerでスキャン

02

上半身を少し倒して、
手で足の裏をつかみます。

03

可動域の範囲内で息を吐きながら上半身をゆっくり前に倒し、脚の間に頭をグーッと入れましょう。そのまま10秒間キープし、ゆっくり上体を起こします。

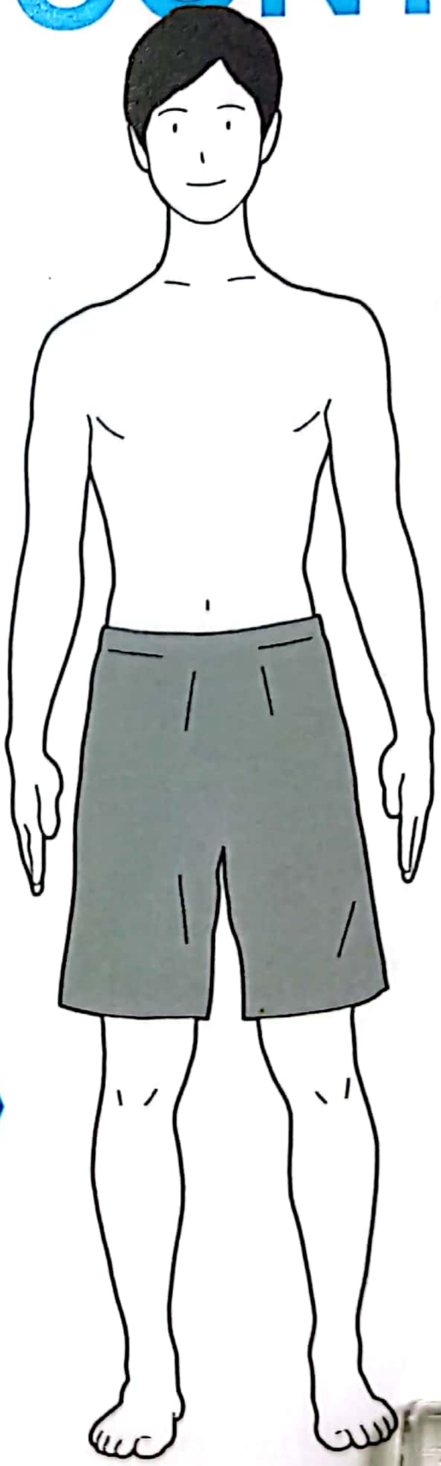
ンスづくりの準備

体幹・体軸バランスをつくるには、関節まわりの筋肉や腱を十分にほぐす必要があります。そのため、"静的"と"動的"を組み合わせたストレッチを紹介します。レベル2は動的ストレッチがメインです。

CONTENTS

※静的ストレッチとは?
呼吸を止めず、部位的な筋肉をゆっくり伸ばすことです。

※動的ストレッチとは?
伸縮運動をしたり、関節をまたぐ筋肉を動かすことです。



首&肩・肩甲骨

ストレッチ 01
肩を前後に大きく動かす P042

ストレッチ 02
腕を上下に大きく動かす P043

ストレッチ 03
Wを描くように腕を動かす P044

脊柱・骨盤（体幹）

ストレッチ 04
背中・お尻・太ももをつくる P046

股関節&脚

ストレッチ 05
骨盤安定筋をつくる P047

ストレッチ 06
腰をゆっくりひねる P048

CamScannerでスキャン

PART 01

体幹・体軸バラ

静的・動的ストレッチ編 LEVEL 2

トレーニングの注意事項

運動によるケガや故障の予防になる体幹・体軸バランストレーニングでも無理なやり方や間違った方法で行えば、逆効果になります!

1 勢いをつけたり、突然動かしたりしない!

ストレッチの場合、伸ばすパーツの端と端にゆっくりと負荷をかけます。また、トレーニングの場合もゆっくりと動くことでインナーマッスルに刺激を与えます。せっかちに進めると思わぬ故障のきっかけになりかねません。心も体もリラックスして行いましょう。

2 自己流ではなく、細かいところも説明イラストと同じ状態を再現する!

例えば、左のような肩のストレッチの場合、頭よりも後ろへ肩を動かさないと効果がありません。肩以外はすべて直立した状態のままです。上半身全体を動かしたらお腹や腰の運動になってしまうばかりか、どこかを痛めることにもなりかねません。

3 無理をせず、痛みが出たらストップする!

トレーニングを続けて、痛みや違和感を覚えるような箇所がある場合は、すぐに中断してください。また、あまり頻繁に行うことも、体に負担がかかり過ぎるのでやめてください。

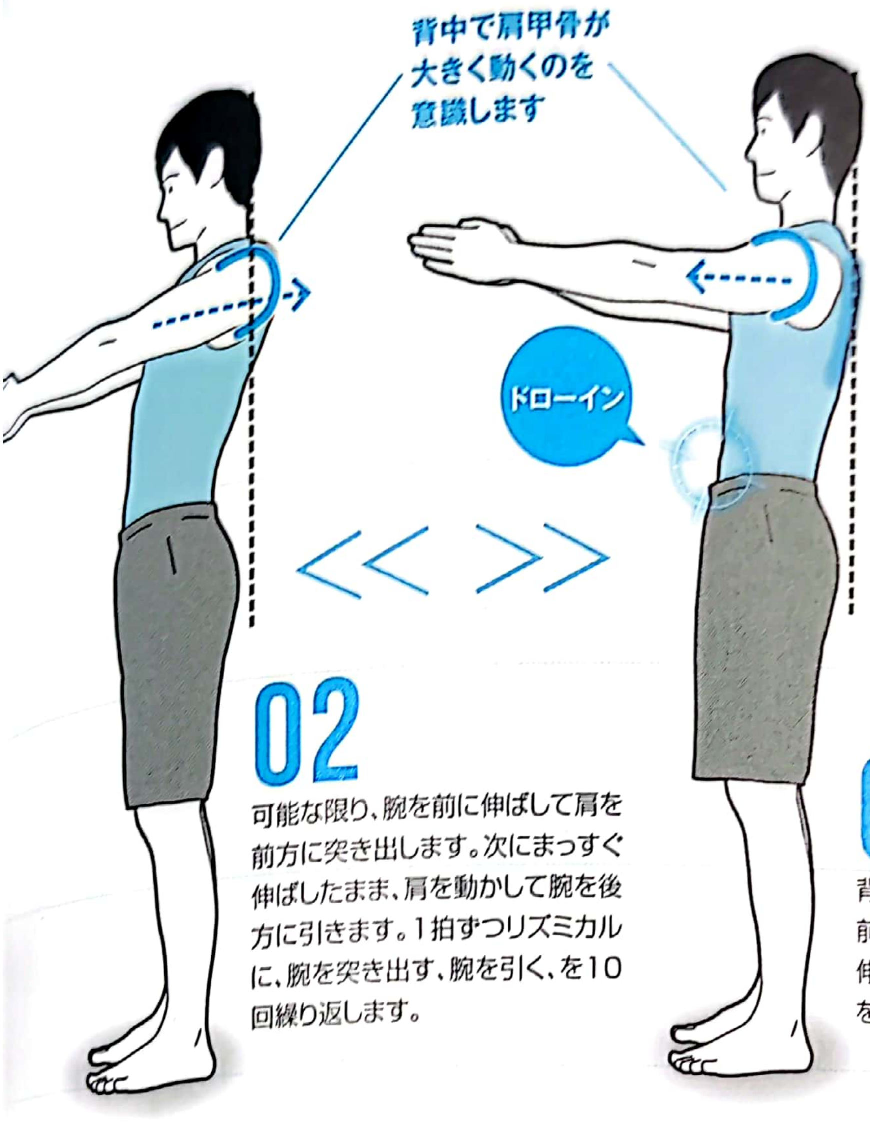
レベル1は柔軟性を高める
レベル2は連動性を高める

レベル1では体を5つのパーツにわけ、各部位に照準を合わせて比較的ピンポイントでストレッチを行いました。そうすることで集中的に筋肉の強化&柔軟性を高めたかったからです。レベル2では、パーツとパーツを組み合わせ、各部位に照準を合わせるのはもちろん、連結部の筋肉も強化し柔軟性をアップさせるため、複合的なストレッチを紹介しています。

PART 1 METHOD 01

肩を大きく動かしながら脊柱の「軸」も刺激

肩を前後に大きく動かす



02

可能な限り、腕を前に伸ばして肩を前方に突き出します。次にまっすぐ伸ばしたまま、肩を動かして腕を後方に引きます。1拍ずつリズミカルに、腕を突き出す、腕を引く、を10回繰り返します。

01

背筋を伸ばしてドローイン。前にならえのポーズで腕を伸ばします。わきを締め、肘を伸ばしておきます。

TARGET

三角筋・僧帽筋・棘下筋・大円筋

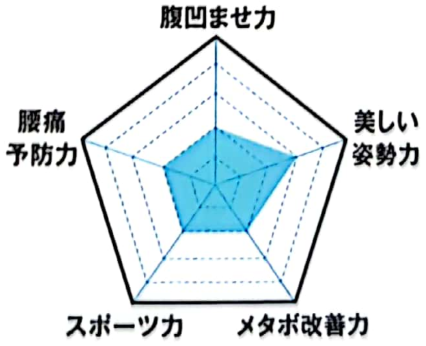
トレーニングの目安

10回

'S ADVICE

脊柱にくっつくインナーマッスルをしっかり動かすストレッチです。肩から肩甲骨にかけて思いきって大きく動かしましょう。猫背、四十肩などに効果があります。

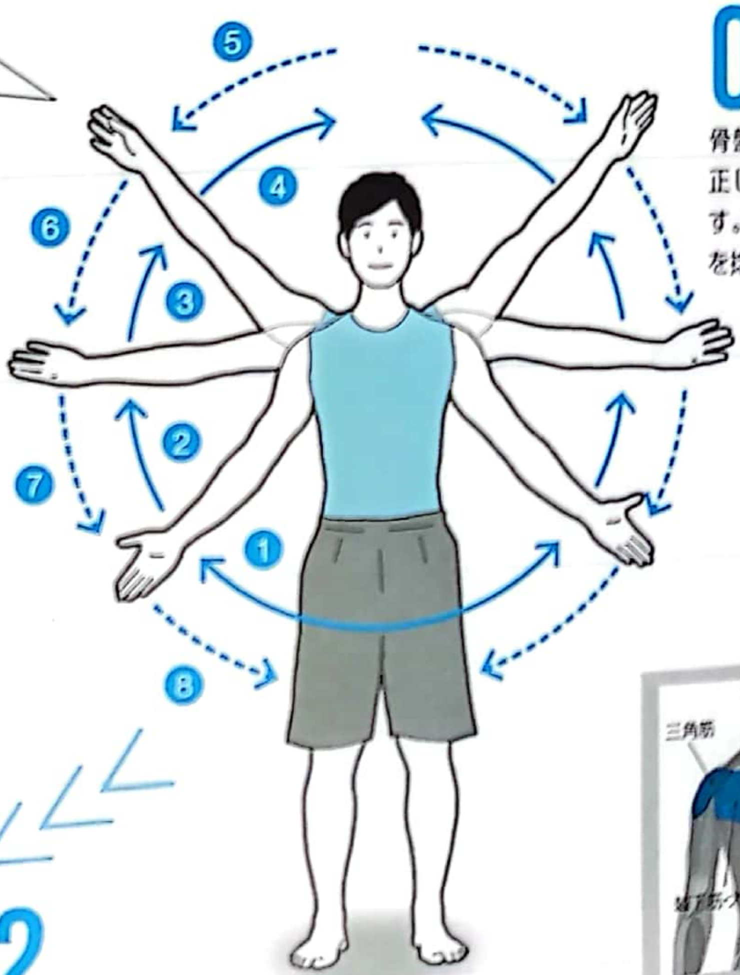
効果チャート



肩のインナーマッスル「棘下筋・大円筋」を刺激しながら三角筋・僧帽筋を大きく動かして肩甲骨まわりをほぐします。ドローインを行って「軸」をブラさないようにストレッチしましょう。

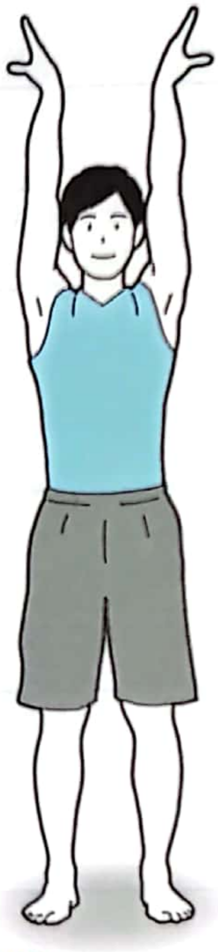
腕を自由自在に動かし、棘下筋・大円筋をほぐす

腕を上下に大きく動かす



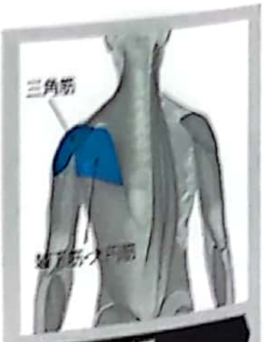
01

骨盤の幅に脚を開き、正しい姿勢で立ちます。下から上に腕全体を捻転させます。



02

下から上、上から下に動かす時、4〜5回腕を捻転させましょう。まず親指を上にして手のひらを見せ、次に親指を下にして手の甲を見せるように手のひらを返しながら下から上、上から下に動かします。



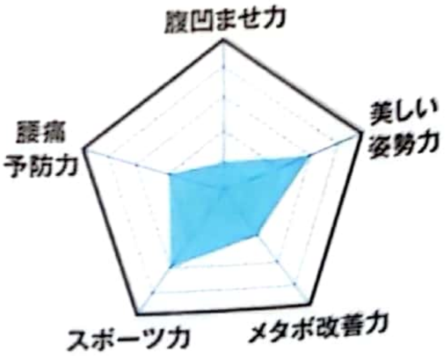
TARGET
棘下筋・大円筋・三角筋

トレーニングの目安
回数 上下1セット×5回

肩関節の可動域をよりスムーズにするためのストレッチ。肩まわりの筋肉をゆっくり動かします。手に捻りを加えながら動かすため、肩のアウターマッスル「三角筋・僧帽筋」もほぐれます。

プロ野球選手がウォーミングアップに使っているストレッチです。投球動作における肩の内側の筋力アップに有効で、肩に負担がかかる運動や作業を行う人に特にオススメです。なるべく大きく腕を捻るようにすると肩関節の可動域が広がり、姿勢改善にもつながります。

効果チャート

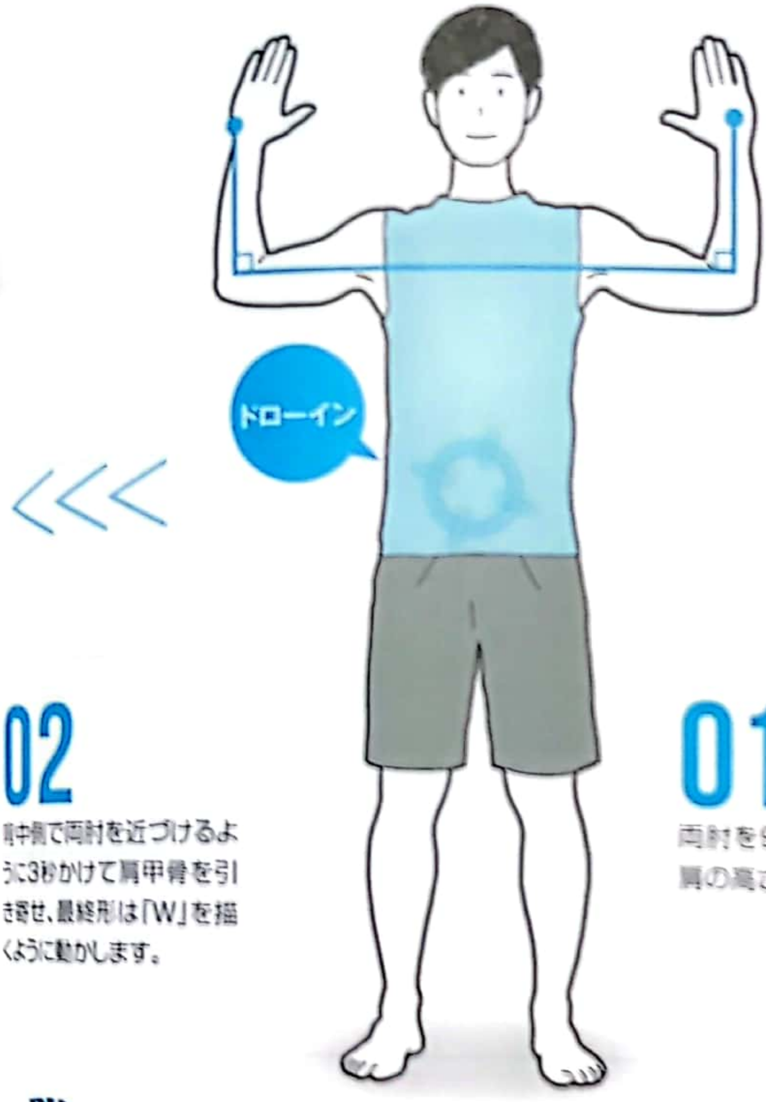


PART 1
PART 2
PART 3
PART 4

CamScannerでスキャン

肩本来の大きな動きを指先まで集中させて反復

Wを描くように腕を動かす



TARGET
三角筋・僧帽筋・広背筋

トレーニングの目安
1動作3秒
5セット

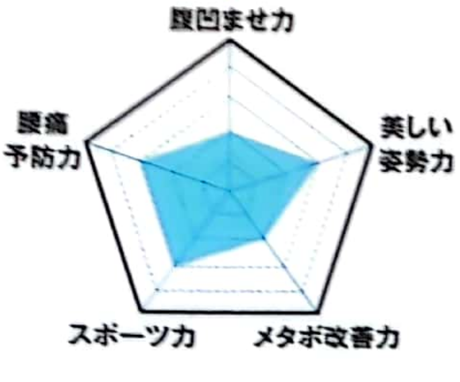
01
両肘を90度に曲げて肩の高さに構えます。

02
背中側で両肘を近づけるように3秒かけて肩甲骨を引き寄せ、最終形は「W」を描くように動かします。

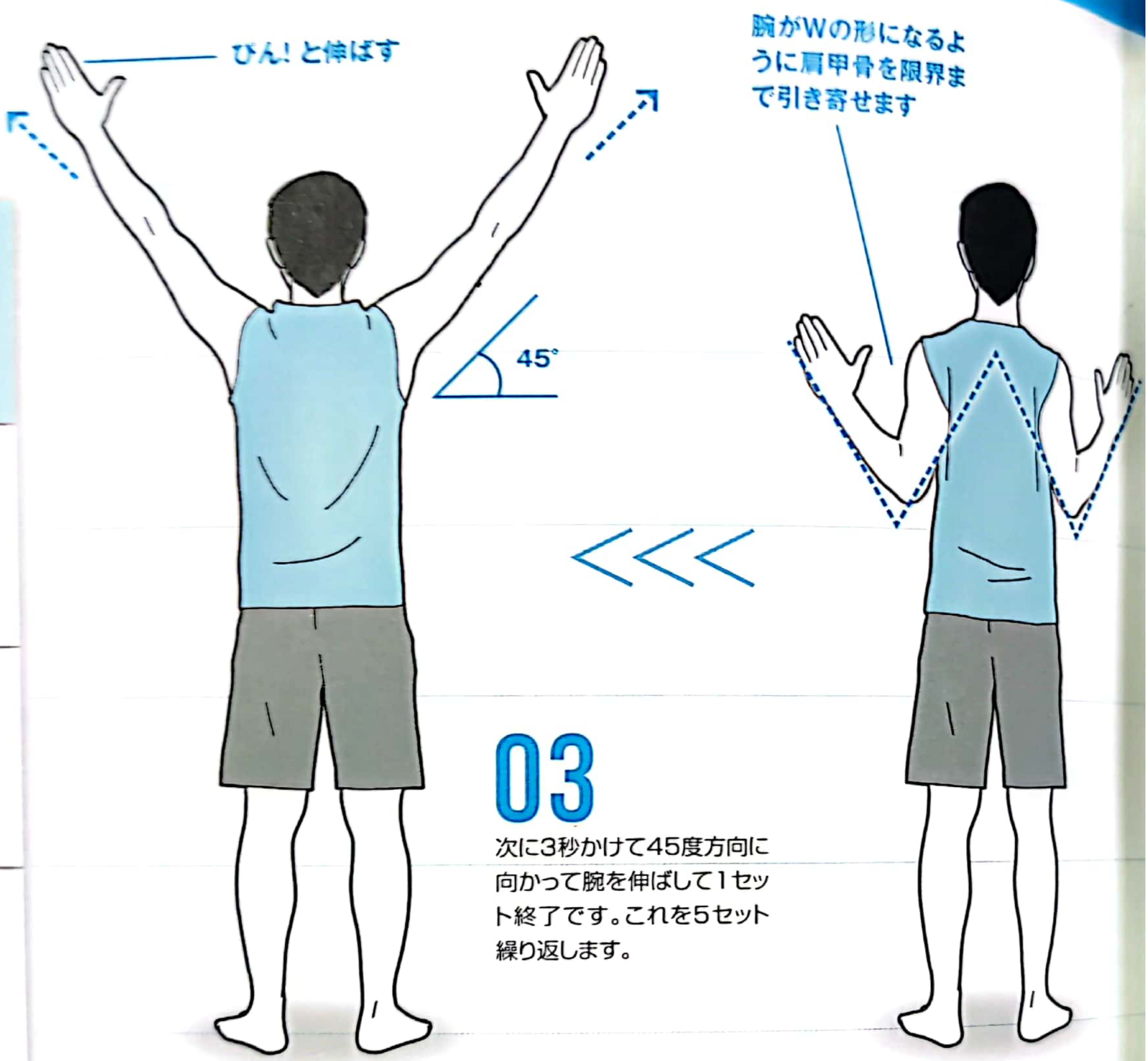
KOBA'S ADVICE

これもプロ野球選手がウォーミングアップに使っています。頑固な猫背の矯正にも良いです。グーッと肘を引き寄せ、爪までピンと伸ばす。この動作を繰り返すことで、肩の可動域が広がります。投げるような動作を行うスポーツをする前にやってほしいストレッチです。

効果チャート



肩のアウターマッスル「三角筋・僧帽筋」をほぐすストレッチです。3秒かけて肩甲骨を引き寄せ、3秒かけて45度方向に腕を伸ばすことで、肩と背中の連結部の筋肉にも刺激を与えます。



03

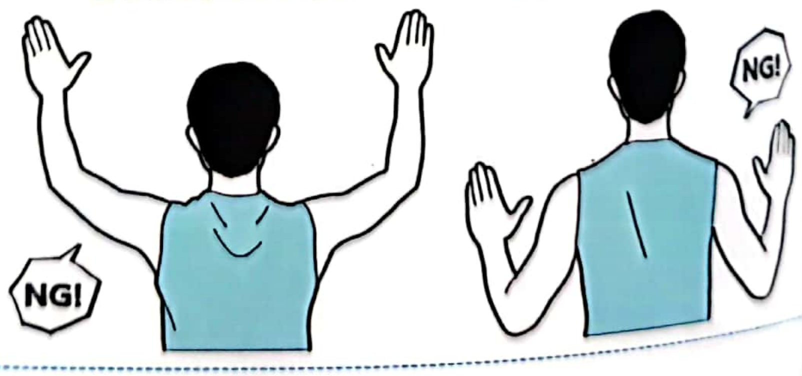
次に3秒かけて45度方向に向かって腕を伸ばして1セット終了です。これを5セット繰り返します。

PART 1
PART 2
PART 3
PART 4

LECTURE

>> 悪い姿勢

肘が曲がって伸びきっていない、肘が曲がりきっていないなど、流れごとに肘の状態を確認しましょう。

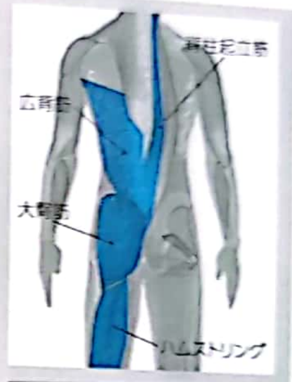


CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD 04

指先から背中にかけて一枚板になったつもりで

背中・お尻・太ももをつくる



TARGET

脊柱起立筋・広背筋・大臀筋・ハムストリング

トレーニングの目安

3秒かけて運動

5~10回

01

胸を張ってドローインします。腕をまっすぐ上に伸ばします。そのまま膝を曲げ、腰掛けるように腰を落とします。

02

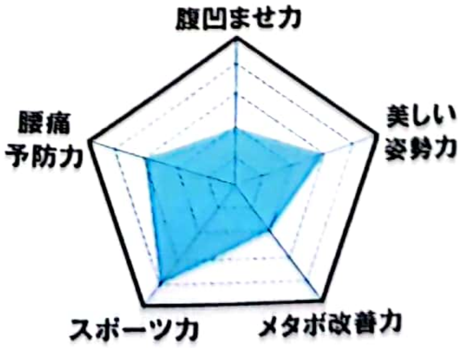
膝はつま先の真上に位置するように行い、3秒かけてまっすぐ立ち、3秒かけて腰を落とします。

お尻のアウターマッスル「大臀筋」と太ももの裏側にある「ハムストリング」をしっかり伸ばすことで下半身の土台づくりを行います。体の軸化をはかる上での連動性を高めるストレッチとも言えます。

KOBA'S ADVICE

このストレッチを行うことで背部から骨盤が安定します。例えば、電車の揺れでふらつくような人に必要な筋力とバランス力がアップします。

効果チャート



PART 1 METHOD 05

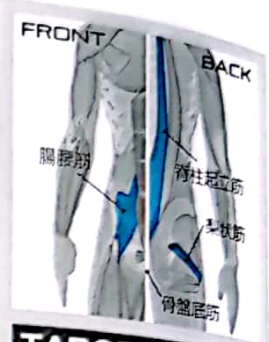
腰を落としきらず、体幹全体を固めて
骨盤安定筋をつくる

LECTURE

>> 両手は強く押しつけて腕を動かす!

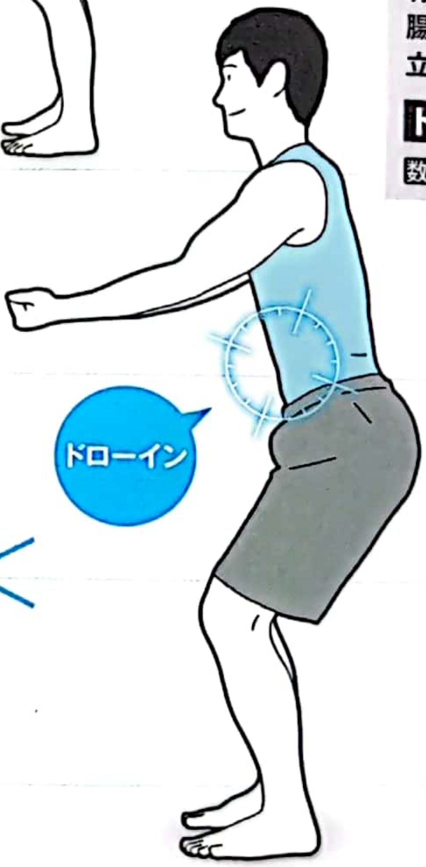
肘をつけて腕をしっかり押しつけることで大胸筋を刺激すると、胸まわりの強化になります。

01
骨盤の幅に脚を開き、正しい姿勢で立ちます。



TARGET
骨盤安定筋(骨盤底筋・腸腰筋・梨状筋)・脊柱起立筋

トレーニングの目安
数 10回



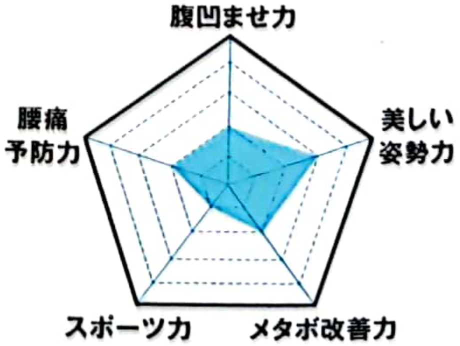
02
膝を曲げて椅子に腰掛けるように腰を落とします。手を握り、手のひら側を上に向け、両こぶしをくっつけて胸の前に突き出します。ここでドローインします。

03
肘と肩を固定して、こぶしを引きつける、離す、という動作を繰り返します。10回続けたら腕を下ろします。

KOBA'S ADVICE

プロゴルファーに指導しているウォーミングアップです。手を動かしても腰から下がブレないように下半身を安定させます。特にゴルフではスイングのブレが少なくなります。

効果チャート



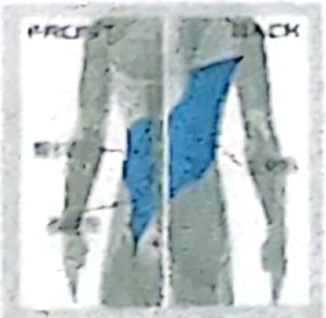
骨盤を正しい位置に保つ「骨盤安定筋」を鍛えるストレッチです。骨盤のバランスをキープすることは体の軸づくりには必要不可欠。その基盤となる筋肉を鍛えることで日常生活も快適になります。

CamScannerでスキャン

PART 1 METHOD 06

体軸づくりの裏方である腸腰筋をほぐす

腰をゆっくりひねる



TARGET

腸腰筋・広背筋・腹斜筋

トレーニングの目安

3秒間キープ

3~5回

02

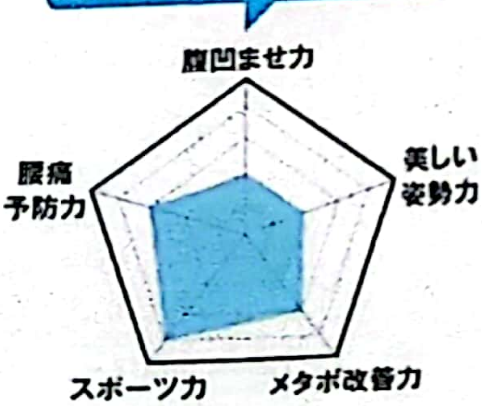
左手を耳の高さに合わせて、まっすぐ伸ばします。この状態でドローインします。

01

右膝を90度に立てて、左脚はできるだけ後ろへもっていきます。右手は右膝の上にそえ、左手は真横に。

ドローインすれば骨盤が安定するので、腸腰筋を効果的にほぐせます。体軸づくりには重要な筋肉で正しい姿勢を保つこと、脚の引きつけ・引き上げといった動きをするスポーツに最適な強化のひとつです。階段の上り下りもスムーズになります。

効果チャート

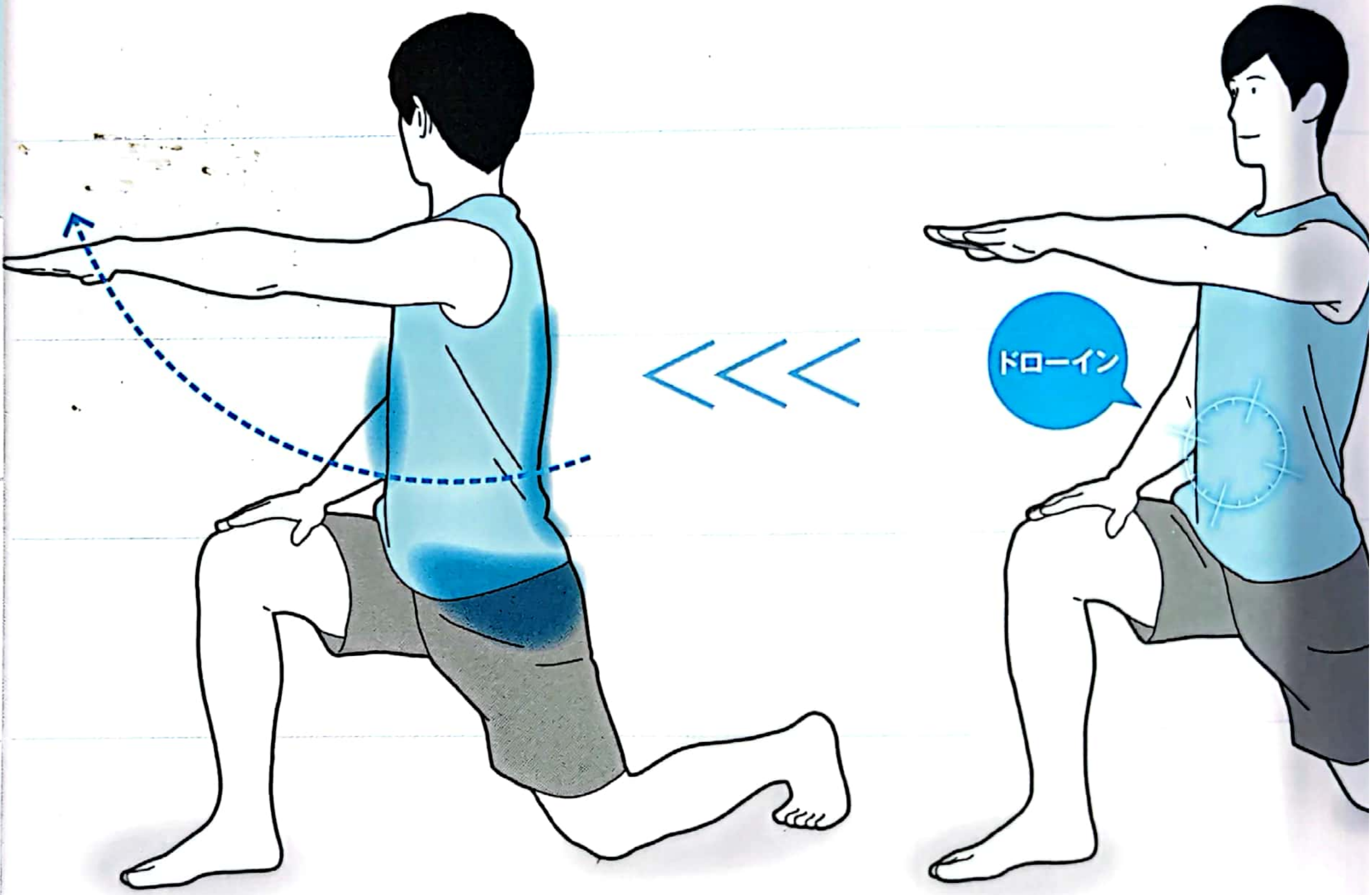


スポーツ力を発揮するには必要不可欠なインナーマッスルである腸腰筋のストレッチ。この筋肉を刺激したり、ほぐすには正しいフォームが必要なので、ドローインして骨盤を固定することや頭と手を同時に動かすことはきっちり行ってください。

CamScannerでスキャン

03

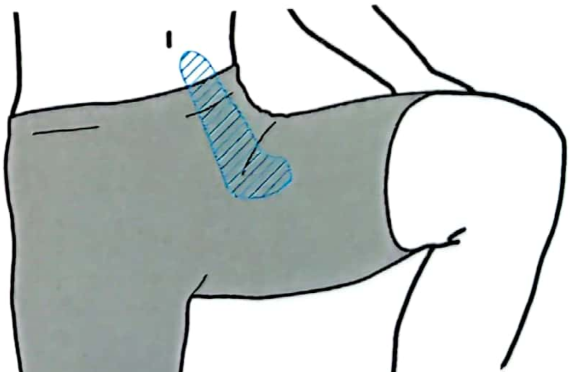
そのまま頭と手をゆっくり右へ動かし、3秒間キープします。ゆっくり戻し、3〜5回繰り返します。反対側も同様に行います。



LECTURE

>> 脊柱・腰と脚をつなぐ腸腰筋

股関節の屈曲運動、太ももの上げ下げに欠かせない「腸腰筋」。骨盤の内側と太ももをダイレクトにつなぐ「腸骨筋」と、腰椎と太ももをつなぐ「大腰筋」。このふたつをあわせて、「腸腰筋」になります。

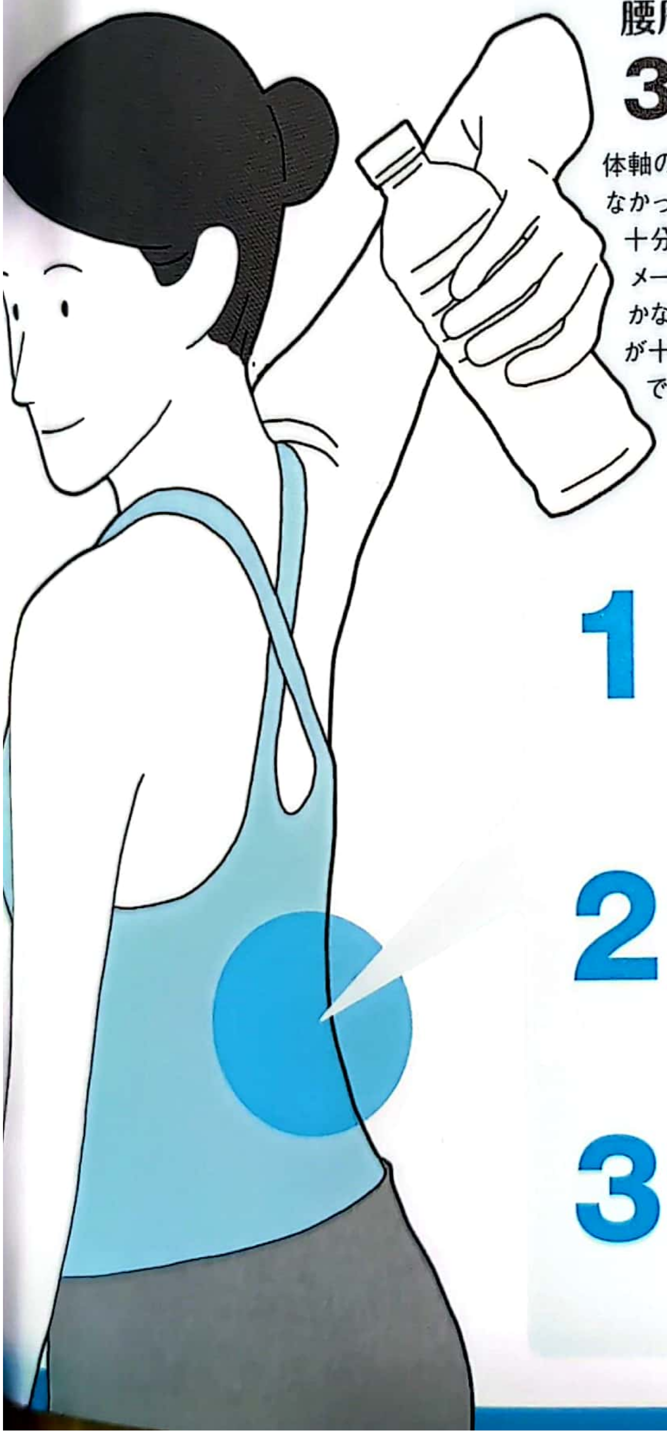


CamScannerでスキャン

COLUMN 1

アスリートも悩んでいます なぜ腰痛になるの？

代表的な腰痛には「椎間板ヘルニア」と「ぎっくり腰」があります。その違いについては左ページを参照していただくとして、まずは腰痛を発生させる「要因」の話。



腰周辺の筋力低下、なぜ起こる？ 3つの要因

体軸のアウター&インナーマッスルが「腰椎」を守れなかったために起こる症状です。それらの筋肉が十分な力と柔軟性を持っていれば、腰にかかるダメージを回避することができたはずなのに、それがかなわなかった——人にとって極めて重要な筋肉が十分なパフォーマンスを発揮できない理由は何でしょう？ 現在、以下のような3つの要因によって、筋力が低下すると考えられています。

1 柔軟性の欠如

疲労やストレスが蓄積すると筋肉が収縮し、硬くなることがわかっています。年齢が上がるとその症状は顕著になり、回復にも時間がかかりますが、若い肉体でもそれは発生します。日頃から柔軟性を高める努力が必要です。

2 筋力の低下

過去にスポーツをして体を鍛えた人でも、運動をしなくなると筋力は低下します。若い頃と違って仕事ばかりで体を動かすことが減っている、そんな人は、とっさの時に素早く強く反応する筋力も弱くなっています。

3 骨格と筋肉の歪み

重たい荷物を片方の腕で持つと、体が歪むという話をよく耳にします。しかし、実は「右利き（左利き）」というだけで、利き手側のよく働く筋肉とそうでない筋肉の間で不均衡が起こり、歪みができてしまうのです。

CamScannerでスキャン

代表的な腰痛
「ヘルニア」と「ぎっくり腰」

腰痛で多いのが「椎間板ヘルニア」と「ぎっくり腰」です。「椎間板ヘルニア」は椎間板の内側にある髄(ずい)核(かく)(椎間板の衝撃吸収材として働くゲル状の組織)が飛び出して、激しい痛みを起こしている症状のこと。一方で、「ぎっくり腰」は椎間靱帯や椎間板、周辺筋肉がなんらかの衝撃を受けて損傷した状態のことです。この2症状に共通しているのは、柔軟性が欠如し、筋力が低下していたために腰椎を守れなかった、という要因です。

スポーツ選手がなぜ腰痛になるのか

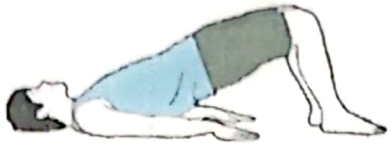
筋肉は体を動かすための装置であるだけでなく、骨格がバラバラにならないように保護し、肉体の形状を維持するためのボディスーツやコルセットのような働きをしています。つまり、普段から筋肉を鍛えているプロのスポーツ選手などは、骨を含む肉体を保護する能力が一般の人よりも高いと言えます。

しかし、実際にはプロスポーツ選手であっても、ひどい腰痛に悩まされることがあります。椎間板ヘルニアで試合に出場ができない時があった、サッカー選手の長友佑都さんのように。長友選手の場合、顕著だったのは、素晴らしい筋肉量があるにもかかわらず、腰まわりの柔軟性に乏しくバランスが悪かったことです。もうおわかりですね?

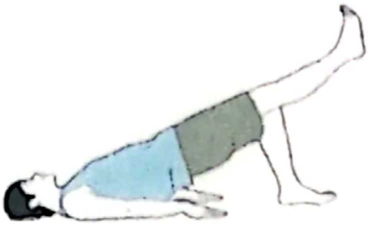
つまり人体とは、どんなに筋肉が発達してパワーのある肉体であっても、柔軟性がないとかえって命取りになる、ということです。だから、一般の人には怠けているアウター&インナーマッスルの強化と同時に柔軟運動を指導しますが、日常的に鍛えているスポーツ選手にはまず、十分なストレッチを行わせ、それからバランスの良い筋力の強化をするように指導しています。

CamScannerでスキャン

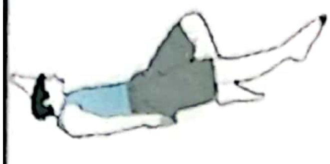
トレーニング CONTENTS



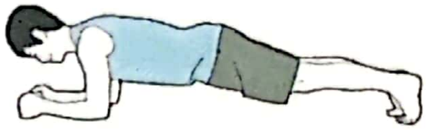
体幹・体軸トレ 01
バックブリッジ P054
これに効く! 美しい姿勢力



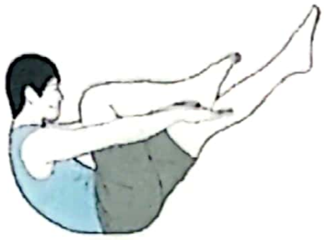
体幹・体軸トレ 02
バックブリッジ脚上げ P055
これに効く! 腹凹ませ力



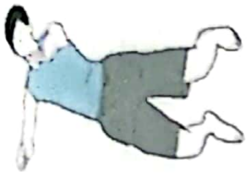
体幹・体軸トレ 03
ドローインクロスアップ P056
これに効く! メタボ改善力



体幹・体軸トレ 04
フロントブリッジ P057
これに効く! 美しい姿勢力



体幹・体軸トレ 05
Vクランチ膝引きつけ P058
これに効く! メタボ改善力



体幹・体軸トレ 06
サイドブリッジ片手片脚上げ P060
これに効く! スポーツ力

トレーニング基礎編は初歩的な簡単メニュー

パート1のストレッチで動かした各部位を「体幹・体軸バランス」というコンセプトに合わせて一本化するのが、この基礎編です。

基礎編はふたつのレッスンがあります。ひとつは「体幹」を中心とした「体幹・体軸トレーニング」。もうひとつがバランスを中心にした「体軸バランストレーニング」です。ただし、ふたつに分かれているといっても、「体幹・体軸トレーニング」がバランス力を鍛えないということではありません。両方とも体幹・体軸バランスを鍛えるトレーニングです。両方トレーニングすることで、より効果を発揮します。ここを自分のものにすれば、日常生活が快適になるだけでなく、太らない体や運動能力が開花するなど、これまで知らなかった自分に出会えるかもしれません。まずはレッスン1の「体幹・体軸トレーニング」、ぜひ、チャレンジしましょう。

PART 02

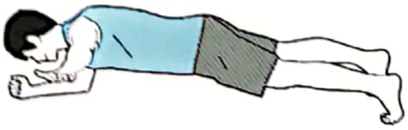
体幹・体軸 基礎編 LESSON 1

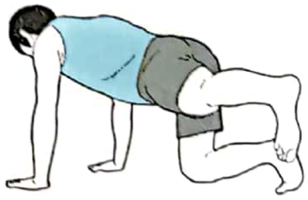
体幹・体軸トレ 09
脚上げサイドブリッジ P066
これに効く! スポーツ力

体幹・体軸トレ 08
腕伸ばしサイドブリッジ P064
これに効く! 腹凹ませ力

体幹・体軸トレ 07
バッククランチ 片手片脚開き P062
これに効く! 腰痛予防力

いよいよ体幹・体軸トレーニングの開始! 順を追ってひとつずつやってもいいし、チャートで一番効くものだけやるのもよし。基礎編をマスターすれば快適な生活が送れます。





体幹・体軸トレ 11
バッククランチ 片手バランス P070
これに効く! 腰痛予防力

体幹・体軸トレ 10
バッククランチ 片脚振り子バランス P068
これに効く! 腰痛予防力

腹凹ませ力
お腹まわりをしっかり使い、6つに割れた理想的な筋肉を手に入れられるトレーニングです。

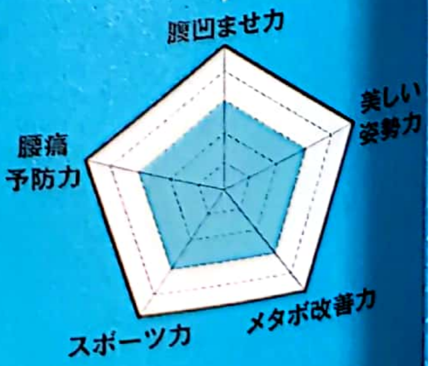
美しい姿勢力
立ち姿が美しい凛とした姿勢に必要な筋肉を強化。正しい姿勢は見た目の印象も上がります。

メタボ改善力
たるんだムダな肉を解消するために必要な筋肉を鍛えます。代謝力の高い筋肉を集中強化。

スポーツ力
あらゆる状況に対応できる筋肉をつくり、ケガなく、楽しくスポーツできる力を養います。

腰痛予防力
背中や腰、股関節まわりの筋肉を強くし、腰痛を予防できる筋肉をつくります。

効果チャート



PART 2 METHOD 01

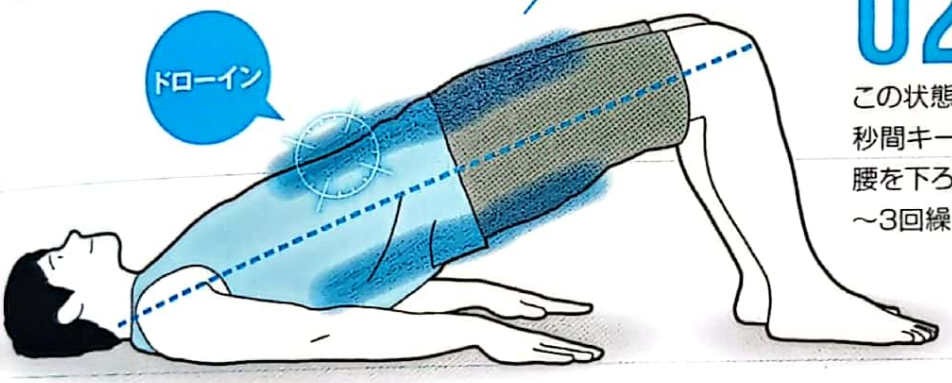
コア筋肉に負荷をかけて腰まわりの緊張をとる
バックブリッジ

TARGET
体幹・骨盤部全体（主に脊柱起立筋・大臀筋）

トレーニングの目安
⏱ 10秒間キープ
数 1〜3回
※アスリートの場合
数 3〜5回

01 仰向けに寝て膝を曲げます。脚は骨盤の幅に開きます。腰を浮かし、肩から膝が一直線になるようにします。

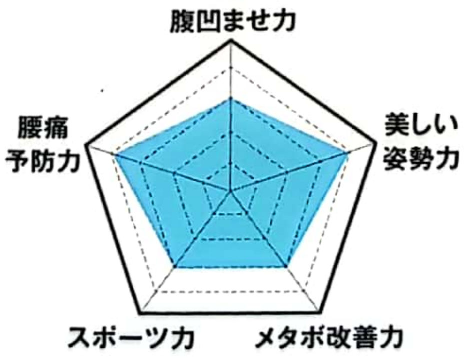
腰を浮かしている間骨盤が左右にねじれないように注意します



02 この状態でドローインして10秒間キープします。ゆっくりと腰を下ろします。この動作を1〜3回繰り返します。

このメニューでは腰の反らせ過ぎはかえって腰痛の原因になりますので、腰は首から膝までの一直線のライン上でキープしましょう。

効果チャート



脊柱から骨盤の安定感を高めるメニューです。腰を持ち上げてからドローインし、体幹部分にあるコルセットのようなインナーマッスルを強く固めます。腹圧も高まるので、脊柱が内側から押し伸ばされて腰痛予防になります。

CamScannerでスキャン

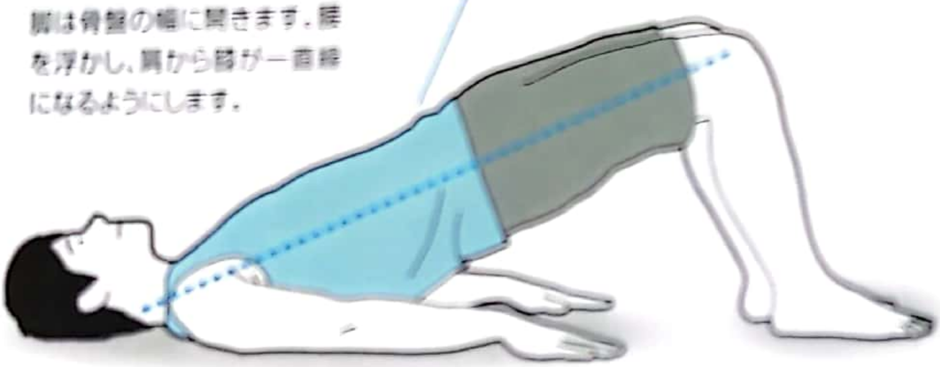
PART 2 METHOD 02

さらに腹直筋にもダイレクトアタック

バックブリッジ脚上げ

01

仰向けに寝て膝を曲げます。脚は骨盤の幅に開きます。腰を浮かし、肩から膝が一直線になるようにします。



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に脊柱起立筋・大臀筋・大腿四頭筋・ハムストリング）

トレーニングの目安

10秒間キープ

1〜3回

※アスリートの場合

3〜5回

02

片脚をまっすぐ伸ばし、肩から脚までが一直線になるようにします。ここでドローインします。この姿勢を10秒間キープし、ゆっくりと腰を下ろします。これを1〜3回繰り返し、反対側も行います。

KOBA'S ADVICE

このメニューでもっとも大事なポイントは骨盤の安定感です。片方の脚を上げている時に体が揺れたり、骨盤が左右にねじれたりしないよう、体幹を固定しましょう。

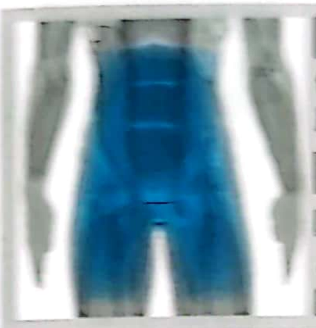
効果チャート

脊柱から骨盤の安定感を高めるメニューの上級者版です。片脚を上げることで、さらに体幹から脚にかけての筋力を使い、バランス力の強化にもつながります。骨盤が左右に動かないように気をつけましょう。

CamScannerでスキャン

手と脚の指の先までピンと意識して伸ばす

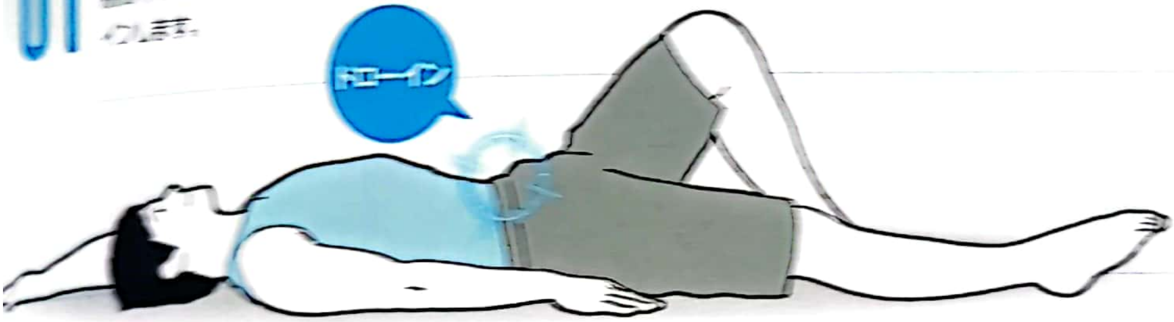
03 ドローインクロスアップ



TARGET
体幹・骨盤部全体（主に腸腰筋・腹直筋・腹斜筋）

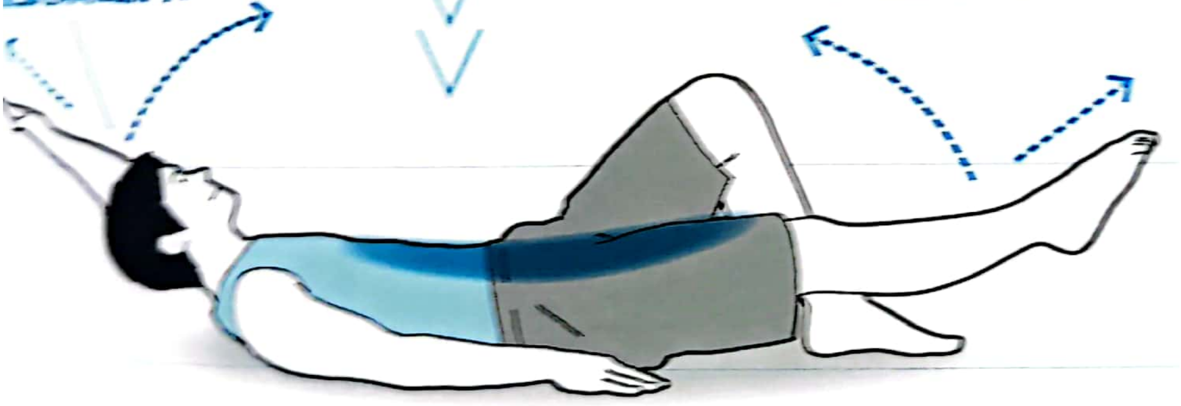
トレーニングの目安
1日 10回×1～3セット
※アスリートの場合
1日 10回×3～5セット

01 仰向けに寝ます。左腕は自然、左脚は伸ばし、右膝を上に上げてドローインします。



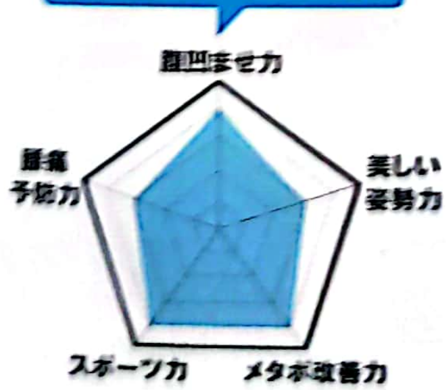
02 へそを覗き込むように頭を起こしながら左腕と右脚を一緒に動かします。この動作を床に着けないように10回繰り返し、反対側の腕と脚も同様に行います。

腕・骨・骨盤を床にぴったりとつけて、上肢を同時に動かす!



腹筋が弱いために椅子に座る姿勢がだらしない……そんな人はたいてい腹筋が弱くなっています。このトレーニングは腕と脚を床につけることなく、同時に動かし続けることで、ゆるんでいた腹部の筋肉を一気に引き締めます。

効果チャート



腹筋と腰の筋力を鍛えるためのトレーニングです。床に寝て筋肉をゆるめた状態でドローインを行い、腕と脚を同時に動かして筋肉の伸縮を促します。腹と腰の筋力をアップさせる基礎的なトレーニングです。

CamScannerでスキャン

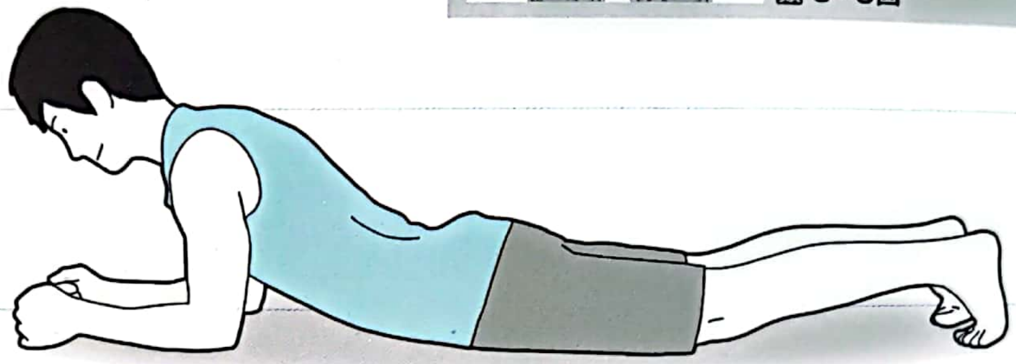
PART 2
METHOD 04

首からかかとまでが一本の軸になる基本トレ
フロントブリッジ

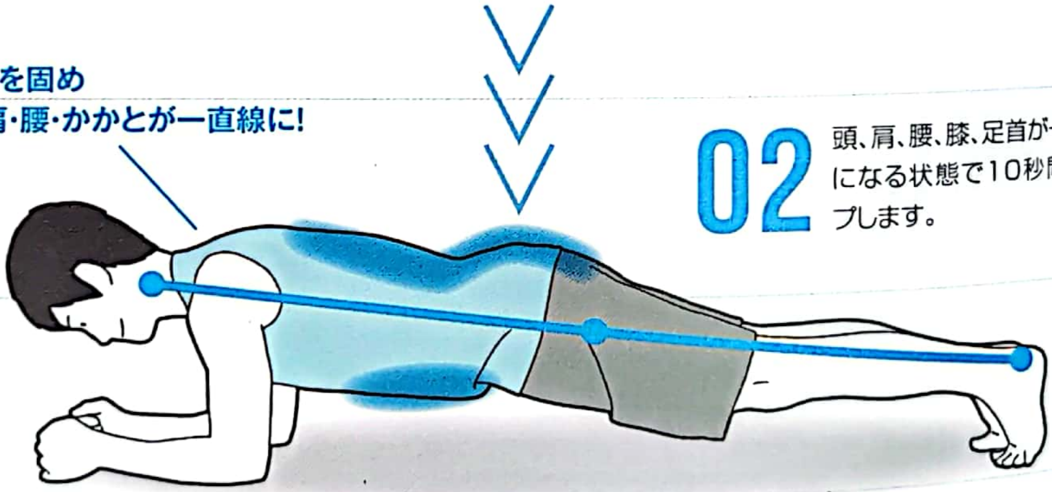
TARGET
体幹・骨盤部全体（主に脊柱起立筋・腹横筋・大臀筋）

トレーニングの目安
10秒間キープ　数 1~3回
※アスリートの場合
数 3~5回

01 うつぶせになり、肘から先の腕とつま先で体を支えて腰を浮かせます。



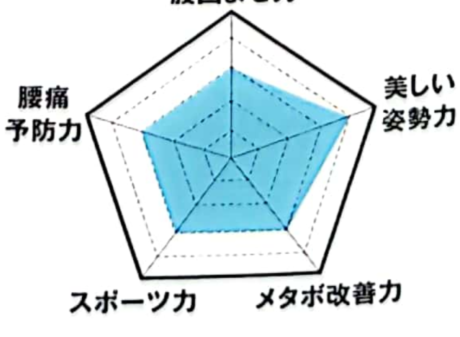
全身を固め
首・肩・腰・かかとが一直線に!



02 頭、肩、腰、膝、足首が一直線になる状態で10秒間キープします。

お腹の筋肉と腰の筋肉で体の軸を挟むように意識してキープ。この状態でまっすぐな姿勢を維持できれば、普段の立位・坐位の姿勢も長時間まっすぐでいられます。

効果チャート



人体のあらゆる部位に脊柱をサポートする働きがあります。このトレーニングは脊柱をサポートする全体的な筋力を必要とするので、体軸づくりの基礎トレーニングになります。

CamScannerでスキャン

V字形ポーズで腹筋を固めて体軸筋を強化

Vクランチ膝引きつけ

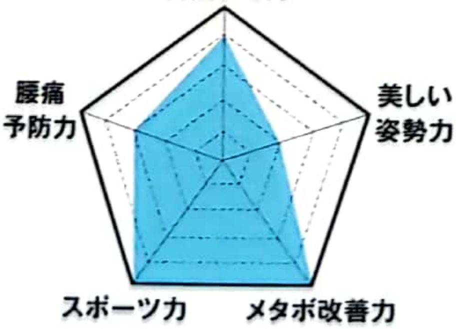
TARGET
体幹・骨盤部全体(主に腸腰筋・腹直筋・腹斜筋)

トレーニングの目安
数 10~20回×1~3セット
※アスリートの場合
数 10~20回×3~5セット

01 骨盤を床に押しつけて体幹まわりを安定させた状態で膝を伸ばし、脚を上げます。

スタート姿勢からV字形ポーズ、V字形ポーズのまま膝を引きつける合わせ技。常に腹筋を使った状態でのトレーニングなので、体軸の土台を成す体幹づくりに最適です。インナーマッスル強化をはかりましょう。

効果チャート

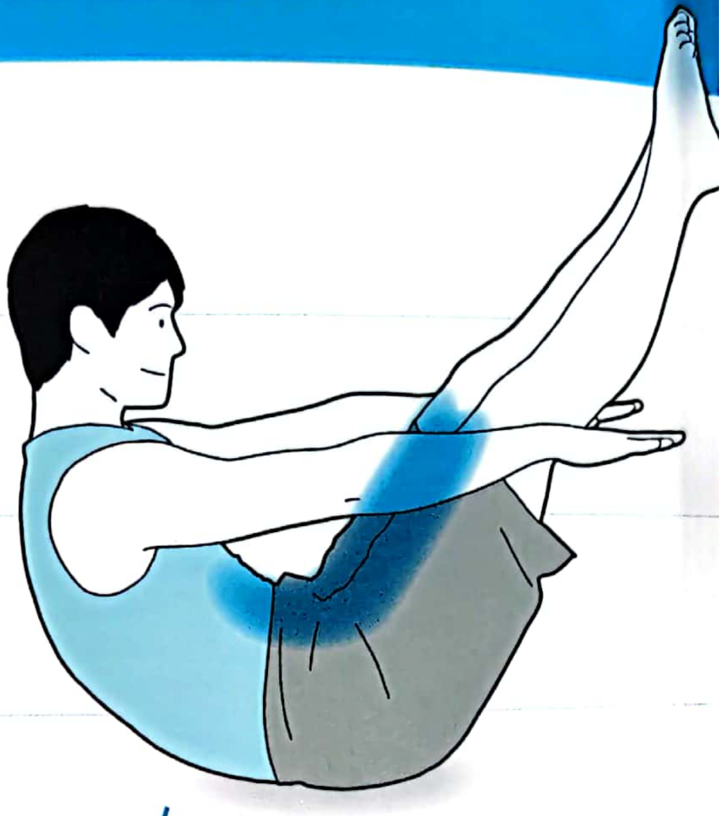


ADVICE
トップアスリートの体軸補強の基礎メニューです。脚の動きに合わせて体が揺れるのはNG。ブレない、揺れないようにお腹を固め、バランスをとりながら行いましょう。

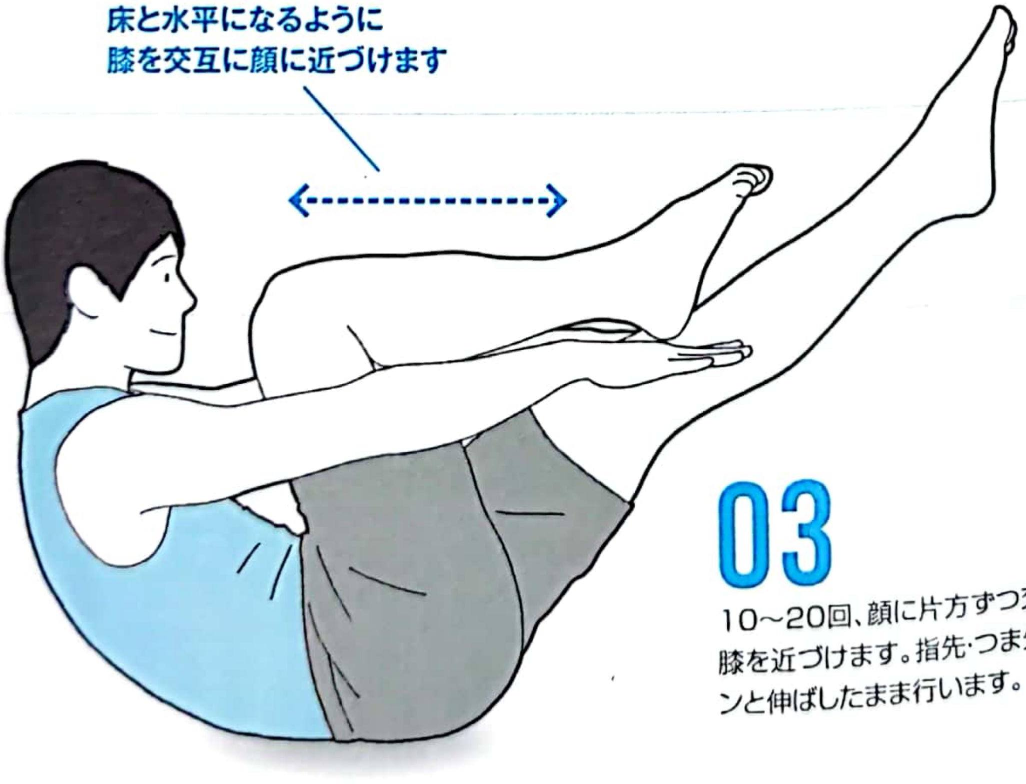
CamScannerでスキャン

02

腕を伸ばして上半身を起こし、V字形ポーズをつくって腹筋を固め、指先・つま先をピンと伸ばします。



膝から足首までが床と水平になるように膝を交互に顔に近づけます



03

10～20回、顔に片方ずつ交互に膝を近づけます。指先・つま先をピンと伸ばしたまま行います。

CamScannerでスキャン

PART 2 METHOD **06**

中心の軸を固定したまま、体軸の側面を強化

サイドブリッジ片手片脚上げ

TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腹横筋・腹斜筋・大臀筋・中臀筋）

トレーニングの目安

回数 5回×1～3セット

※アスリートの場合

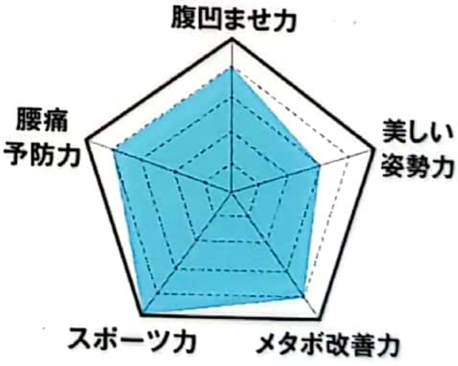
回数 5回×3～5セット

01

横向きに寝て、肘で支えながら上半身を起こします。腰に手をあて、両膝は90度に曲げておきます。

手を前に伸ばした時に骨盤が安定せず、ふらつく人は体軸の外側のトレーニングが必要です。それぞれの脚が触れないように上下運動を続けることが肝心です。

効果チャート

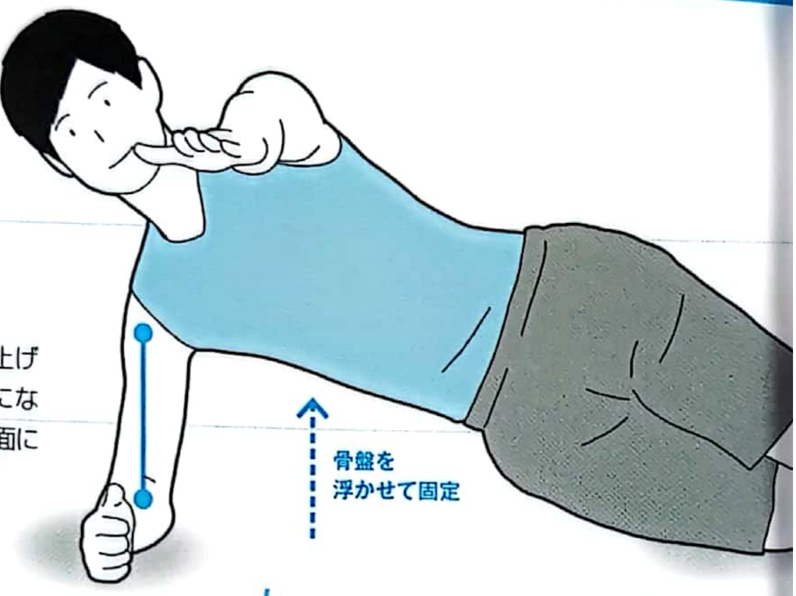


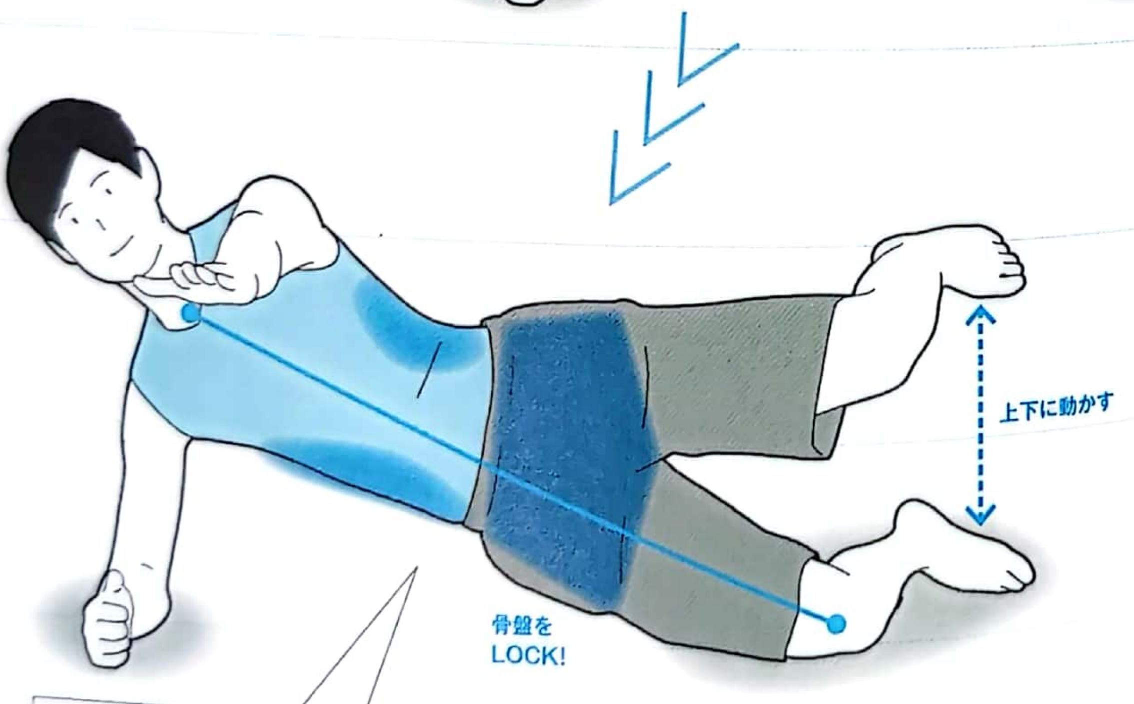
腰を浮かせた時に骨盤をしっかり安定させて体幹部分を固め、頭から膝まで一本の軸をつくることが大切です。腹横筋や腹斜筋などを使うため、ボディラインづくりにも一役買っています。体の側面を鍛え、お尻も含めて総合的な体幹力を上げます。

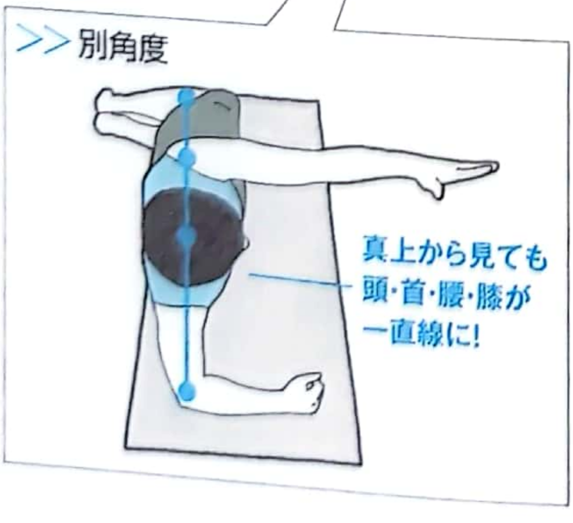
CamScannerでスキャン

02

肘と膝を支点にして腰を持ち上げます。頭、首、腰、膝が一直線になるようにし、腰にあてた手を正面に伸ばします。







03

その体勢のまま、上の脚の上げ下げを5回繰り返します。反対も同様に行います。

PART 2 METHOD 07

ダイナミックに不安定さをつくり出し、軸バランス強化

バッククランチ片手片脚開き

TARGET

体幹・骨盤部全体（主に脊柱起立筋・広背筋・大臀筋）

トレーニングの目安

10秒間キープ

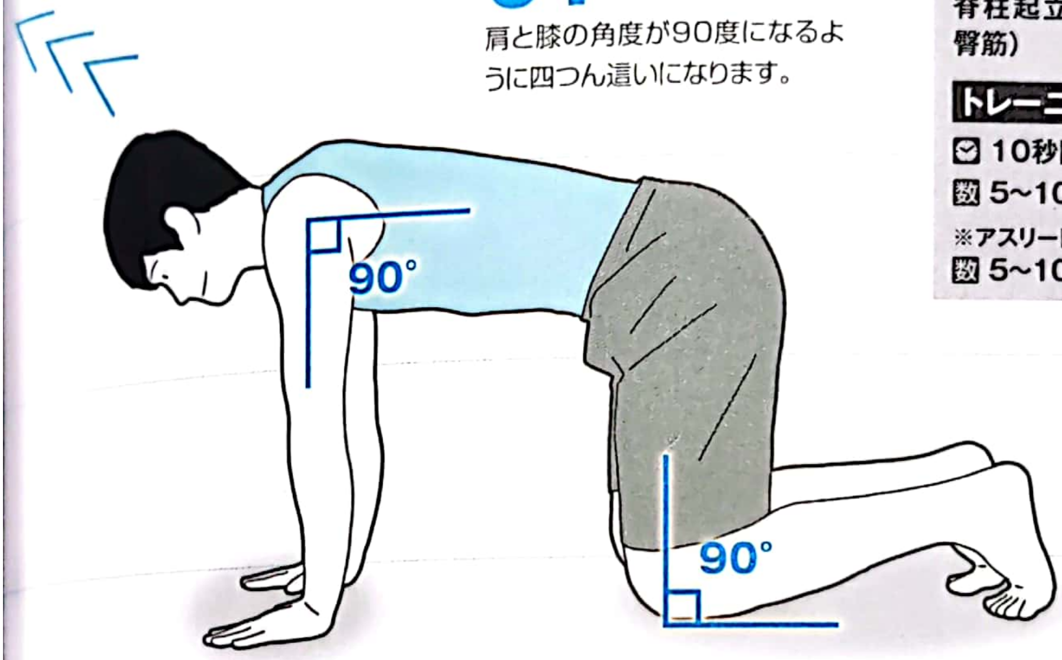
数 5~10回×1~3セット

※アスリートの場合

数 5~10回×3~5セット

01

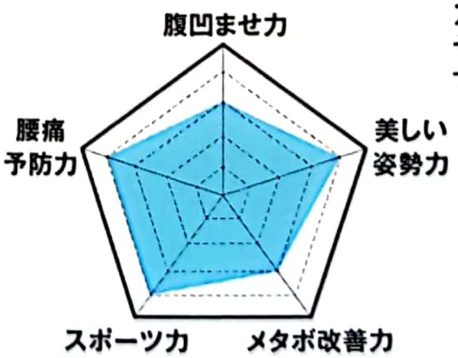
肩と膝の角度が90度になるように四つん這いになります。



KOBA'S ADVICE

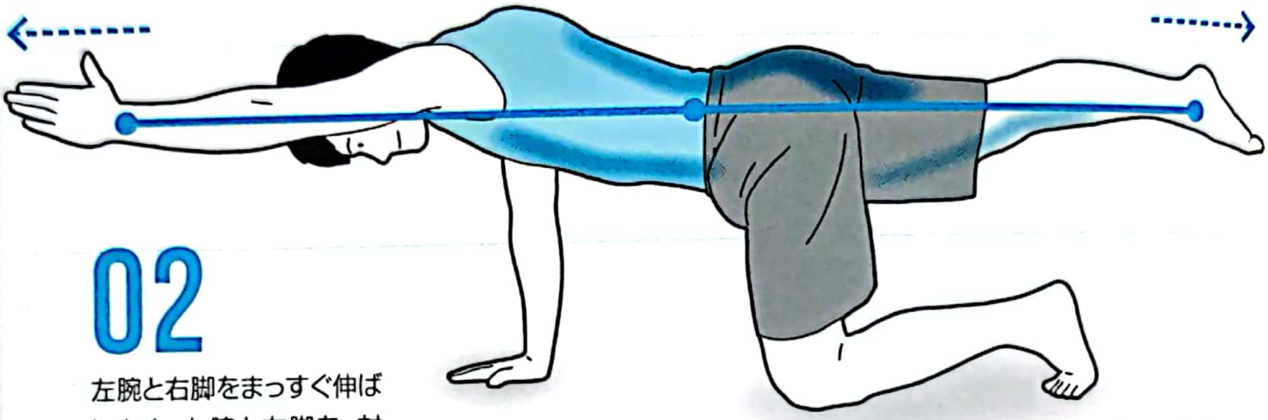
まず床についている腕と脚でしっかりと支えること。次にポーズを決めてから45度に開きます。あえてバランスを不安定にし、その状態を維持することで、より強固な体軸のバランス能力が身につきます。

効果チャート



四つん這いの状態から、片腕と片脚を宙に浮かせてバランスをはかり、背部とお尻の筋肉を刺激します。さらに、宙に浮かせた手足を斜め45度に動かすことで負荷をかけ、より強靭な筋肉をつくります。バランス力を向上させるにはピッタリのトレーニングです。

CamScannerでスキャン



02

左腕と右脚をまっすぐ伸ばします。左腕と右脚を、対角線を描くように斜め45度に開きます。

03

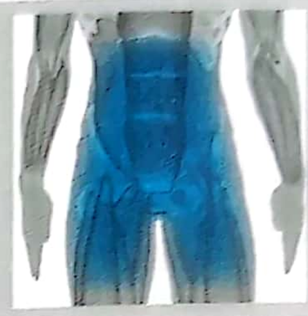
そのまま10秒間キープします。腕と脚をまっすぐ伸ばした状態に戻し、5〜10回繰り返します。反対側も同様に行います。

CamScannerでスキャン

PART 2 METHOD 08

腹横筋・広背筋で体を引っ張って中臀筋で固める

腕伸ばしサイドブリッジ



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腹横筋・広背筋・中臀筋）

トレーニングの目安

5秒間キープ　1〜3回

※アスリートの場合

3〜5回

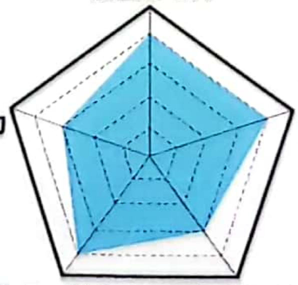
01

肩の下に左手をつき、
右手は腰にそえます。

KOBA's ADVICE

腰を浮かせた際、わき腹とお尻の筋肉でしっかり体軸がつくれるように、またブレないように支えることがポイントです。わき腹とお尻の筋肉でしっかり支えることが肝心です。

効果チャート



わき腹の筋肉、骨盤を支える体幹部のトレーニングです。腰を上げるだけでなく、手を前に伸ばして5秒間キープするだけで筋肉に対する負荷の具合が変わってきます。一直線の軸をつくる時、どの筋肉に負荷がかかっているかを意識しましょう。

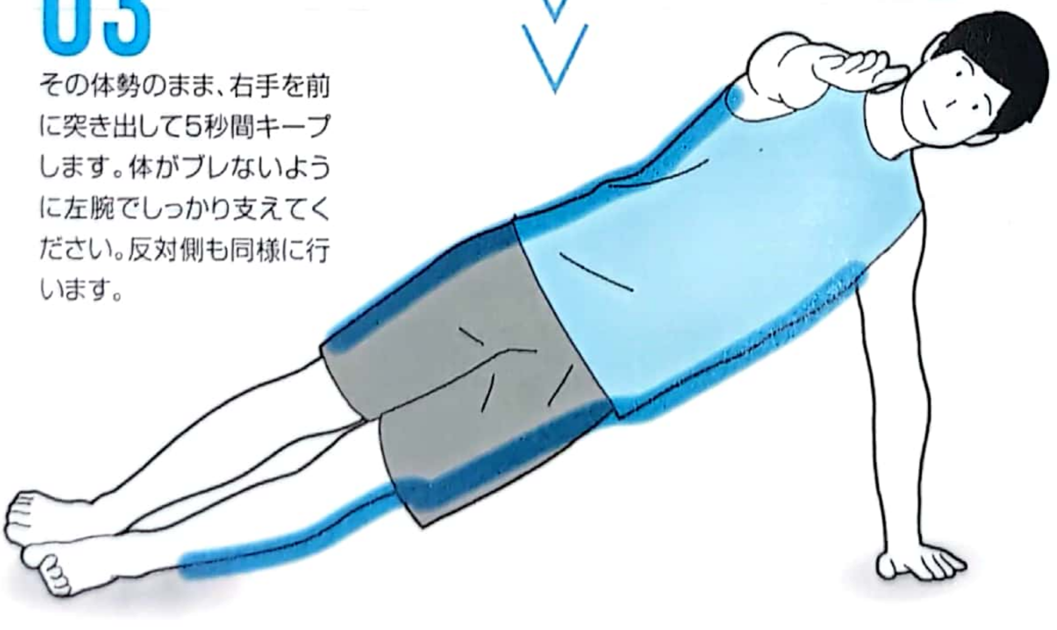
CamScannerでスキャン

02

頭·腰·骨盤·脚が一直線になるように、腰を上に浮かせます。

03

その体勢のまま、右手を前に突き出して5秒間キープします。体がブレないように左腕でしっかり支えてください。反対側も同様に行います。

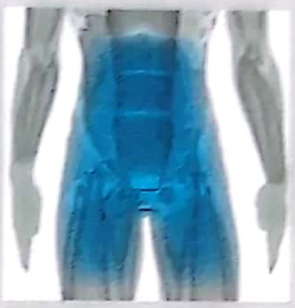


CamScannerでスキャン

PART 2 METHOD 09

片手片脚で体を支え、体軸の感覚も養う

脚上げサイドブリッジ



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腹横筋・腹斜筋・中臀筋）

トレーニングの目安

5秒間キープ

1~3回

※アスリートの場合

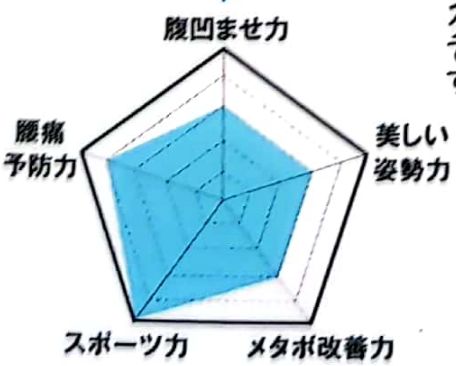
3~5回

01

肩の下に右肘をつき、左手は腰にそえます。

片手片脚で体の重みを支えるため、骨盤が動かない体幹力が必要になるのはもちろん、首や肩、股関節まわりを固定する筋力も欠かせません。ブレない体軸をつくる総合的な筋力とバランス感覚をしっかりと強化できます。基礎編でもレベルの高いトレーニングです。

効果チャート



ADVICE

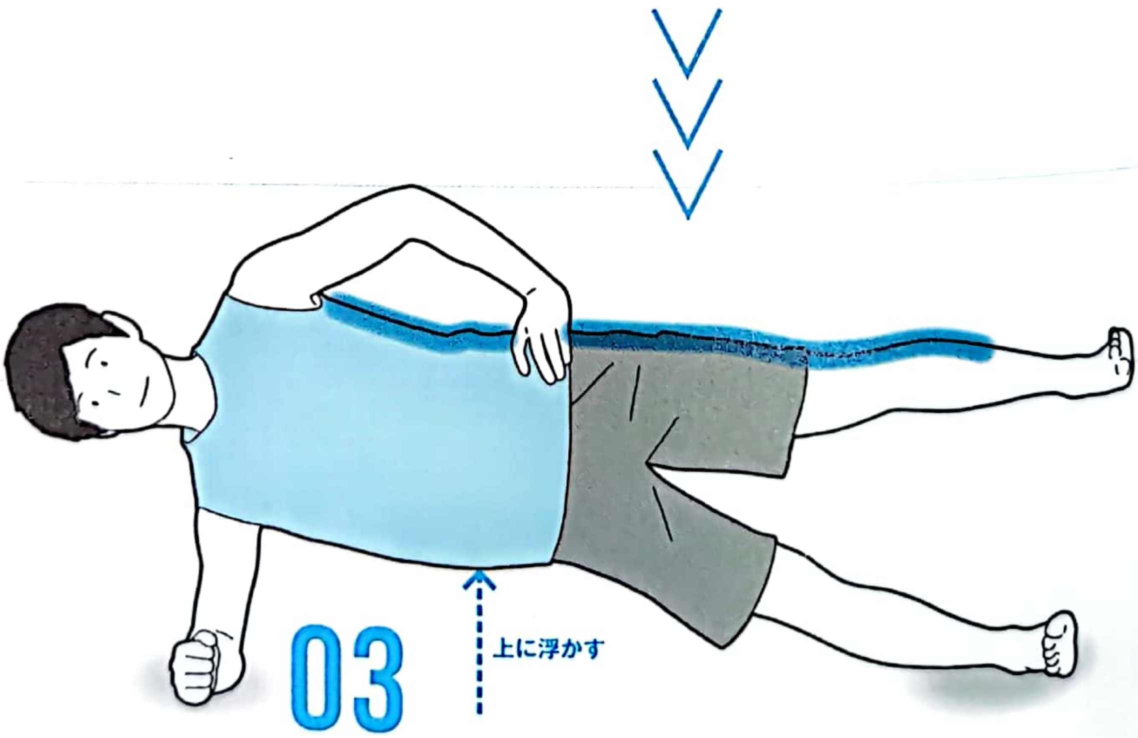
脚を浮かせて、かつ頭・腰・骨盤・脚が一直線になるように、腰も持ち上げるため、不安定になります。骨盤が前後左右にブレないようにしっかり固定してトレーニングしましょう。片手片脚で支えるため、全身の筋力を必要とするレベルの高い運動です。

CamScannerでスキャン

PART 1
PART 2
PART 3
PART 4

02

左脚を上に持ち上げ、
骨盤の幅に広げます。



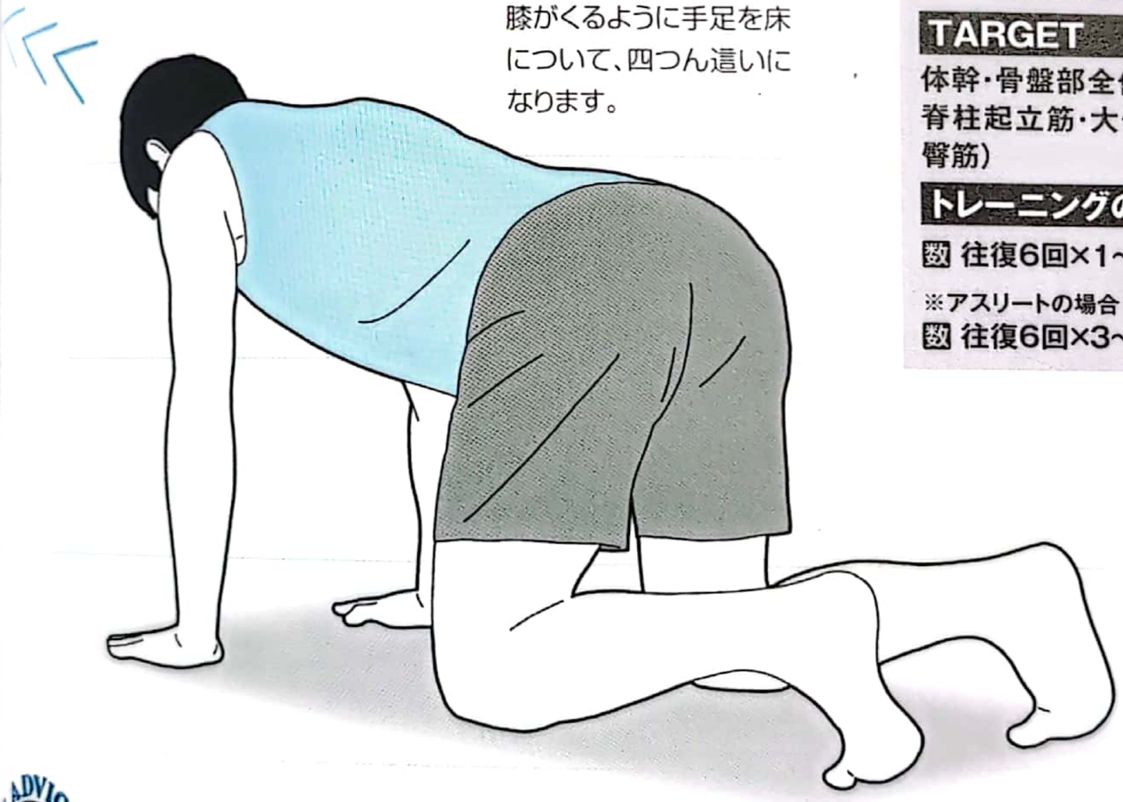
03

そのまま、頭・腰・骨盤・脚が一直線になるように、腰を上に浮かせ、5秒間キープします。反対側も同様に行います。

CamScannerでスキャン

お尻と太もも裏の筋肉でブレない軸づくり

バッククランチ 片脚振り子バランス



01

肩の下に手、骨盤の下に膝がくるように手足を床について、四つん這いになります。

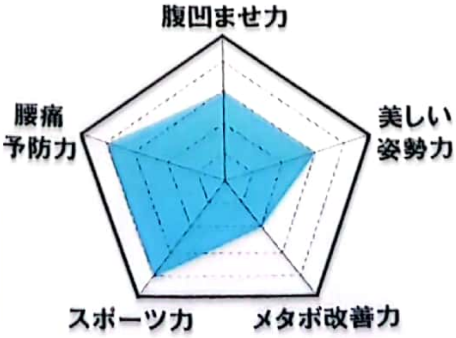
TARGET
体幹・骨盤部全体（主に脊柱起立筋・大臀筋・小臀筋）

トレーニングの目安
数 往復6回×1〜3セット
※アスリートの場合
数 往復6回×3〜5セット

ADVICE

体軸づくりの一環なので、どのトレーニングも骨盤を安定する必要がありますが、このトレーニングは大臀筋やハムストリングの力がなければ、片脚で運動できない上にバランスを保つことができません。簡単そうに見えて意外に難しいので、正しいトレーニングを行いましょう。

効果チャート



バッククランチで片脚を上げて、お腹＋お尻や太もものまわりの筋肉を強化します。骨盤がブレないように脚をお尻の高さまで上げて、そのまま脚を左右に振って負荷をかけます。結果的にはバランスが崩れないように支えている手足の筋力アップにもなっています。

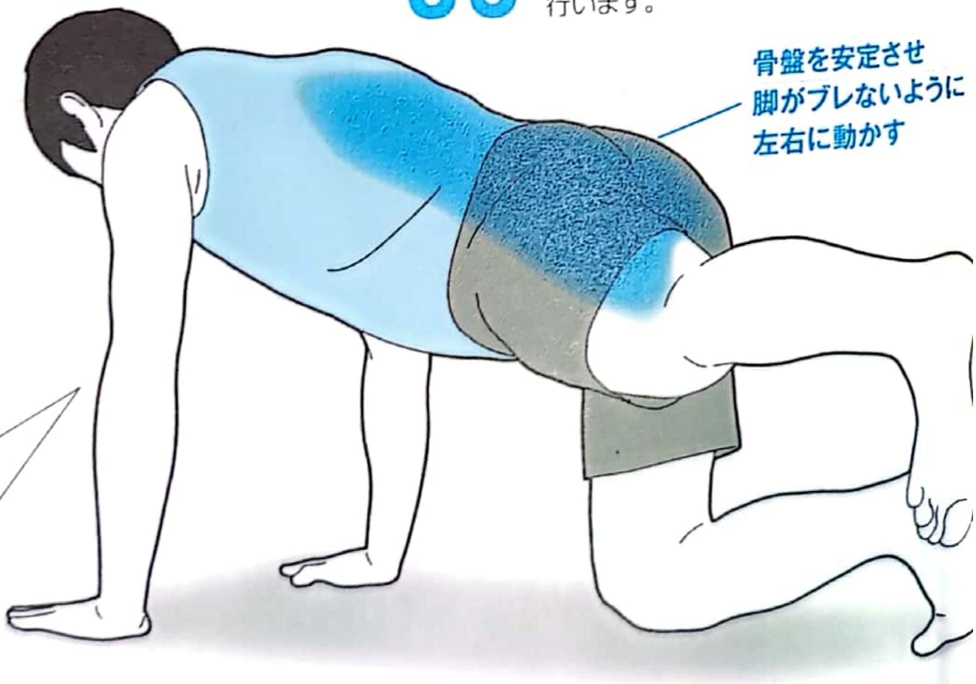
CamScannerでスキャン

02

膝が曲がらないように左脚を伸ばします。左脚は、お尻の高さまで上がった状態です。

03

その状態で左脚を左右に往復6回振ります。反対側の足も同様に行います。



肩や骨盤を固定する筋力が必要なバランス運動

バッククランチ片手バランス

TARGET

体幹・骨盤部全体（主に広背筋・腹横筋・腹斜筋）

トレーニングの目安

5秒間キープ

数 1〜2回

※アスリートの場合

数 3〜5回

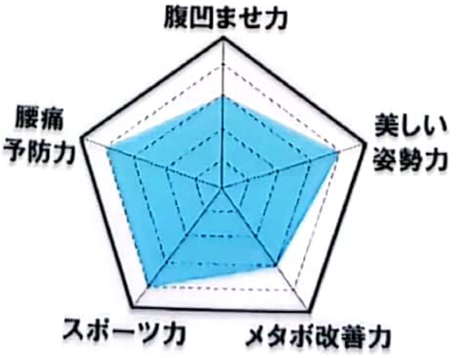
01

肩の下に肘がくるように顔を上げて床にうつぶせになります。

ADVICE

腰を上げる時に顔を上げないように下向きのまま、頭・肩・腰・脚が一直線になるように骨盤の高さに注意してください。この状態で片手を水平に上げるのですが、その際、骨盤がブレないように気をつけましょう。

効果チャート

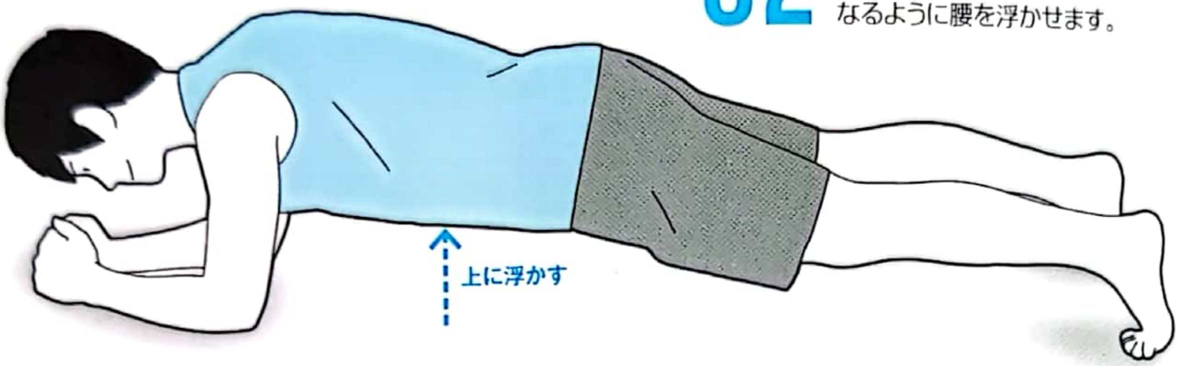


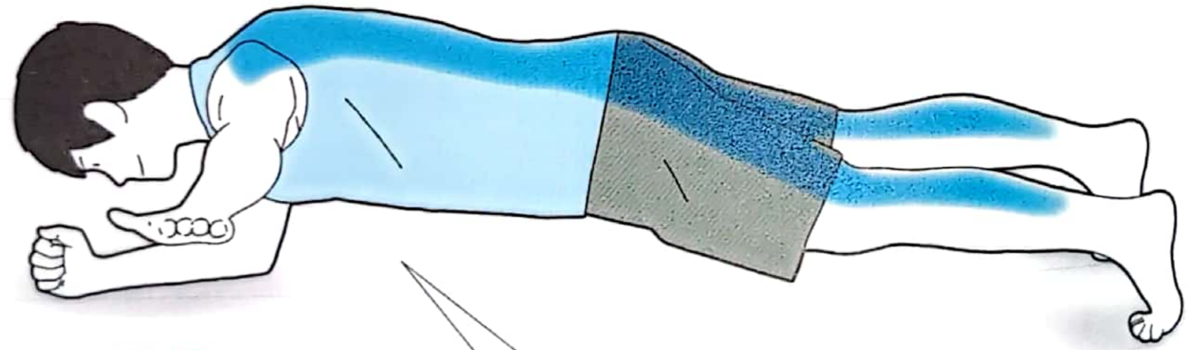
骨盤の高さを意識してバッククランチを行い、片手を水平に上げる体幹・体軸トレーニングです。軸がブレると運動効果が半減しますので、支える手足周辺の筋肉をギュッと固め、頭から脚まで一本の線になるように集中しながら行いましょう。

CamScannerでスキャン

02

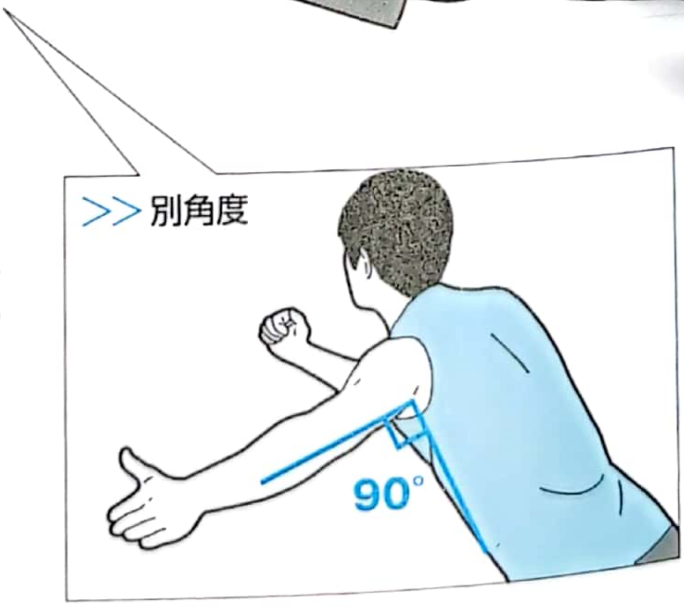
両手と脚のつま先を支点に、横から見て頭･肩･腰･脚が一直線になるように腰を浮かせます。





03

その状態で左手を伸ばし、肩の高さまで上げて5秒間キープします。反対側の手も同様に行います。



ストレーニング CONTENTS

体軸バランストレ 01
片脚バランス P074
これに効く! 美しい姿勢力

体軸バランストレ 02
片脚サイドバランス P075
これに効く! 美しい姿勢力

体軸バランストレ 03
片脚バランススクワット P076
これに効く! スポーツ力

体軸バランストレ 04
両腕、片脚上げバランス P078
これに効く! 美しい姿勢力

体軸バランストレ 05
両腕、片脚上げバランス2 P079
これに効く! 美しい姿勢力

体軸バランストレ 06
W屈伸バランス P080
これに効く! 腰痛予防力

バランス力を鍛える9つのメニュー

「体幹・体軸トレーニング」の基礎編レッスン1に続いて、「体軸バランストレーニング」の基礎編レッスン2です。レッスン1では、体幹を鍛えることを中心に、横になった体勢からのトレーニングメニューを解説しました。このレッスン2では立った体勢でのバランスを鍛えるメニューです。横になった体勢でもバランス力は鍛えられますが、立った体勢のほうが、よりバランス力を鍛えるには効果的です。

バランスを鍛えるには頭と足を結んだラインが一直線であることが肝心です。常に足の上に頭がある、そのような意識でトレーニングをしてください。それによって、どんな体勢からでも「投げる」「蹴る」「走る」ができるようになります。

CamScannerでスキャン

PART 02

体軸バラン[ス]

基礎編 LESSON 2

体軸バランストレ 08
アームアップバランス P083
これに効く! スポーツ力

体軸バランストレ 07
背筋、片脚上げバランス P082
これに効く! 美しい姿勢力

体軸バランストレ 09
クロスバランス P084
これに効く! スポーツ力

腹凹ませ力
お腹まわりをしっかり使い、6つに割れた理想的な筋肉を手に入れられるトレーニングです。

美しい姿勢力
立ち姿が美しい凛とした姿勢に必要な筋肉を強化。正しい姿勢は見た目の印象も上がります。

メタボ改善力
たるんだムダな肉を解消するために必要な筋肉を鍛えます。代謝力の高い筋肉を集中強化。

スポーツ力
あらゆる状況に対応できる筋肉をつけ、ケガなく、楽しくスポーツできる力を養います。

腰痛予防力
背中や腰、股関節まわりの筋肉を強くし、腰痛を予防できる筋肉をつけます。

効果チャート

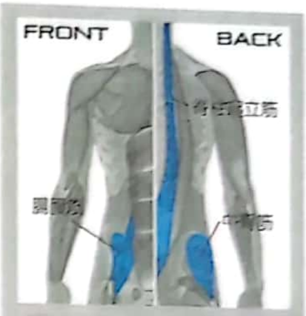
CamScannerでスキャン

PART 2 METHOD 01

強靭な軸があれば片脚でもブレない！

片脚バランス

01 骨盤の幅に脚を開いて立ちます。



TARGET
脊柱起立筋・腸腰筋・中臀筋

トレーニングの目安
3~5秒間キープ
数 3~5回

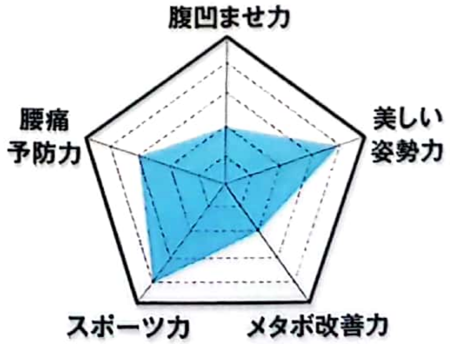
02 片膝をおへその高さまで上げます。その状態で3秒間キープします。

03 その後、両手で片膝を持ち、太ももを腹に引き寄せます。そのまま3~5秒間キープします。左右行います。

KOBA'S ADVICE

体の軸とバランスを鍛える上でもっとも基礎となるストレッチです。この片脚立ちの姿勢でブレないようになることが体幹・体軸バランストレーニングの目標です。一日の始まりに毎日行うと良いでしょう。

効果チャート



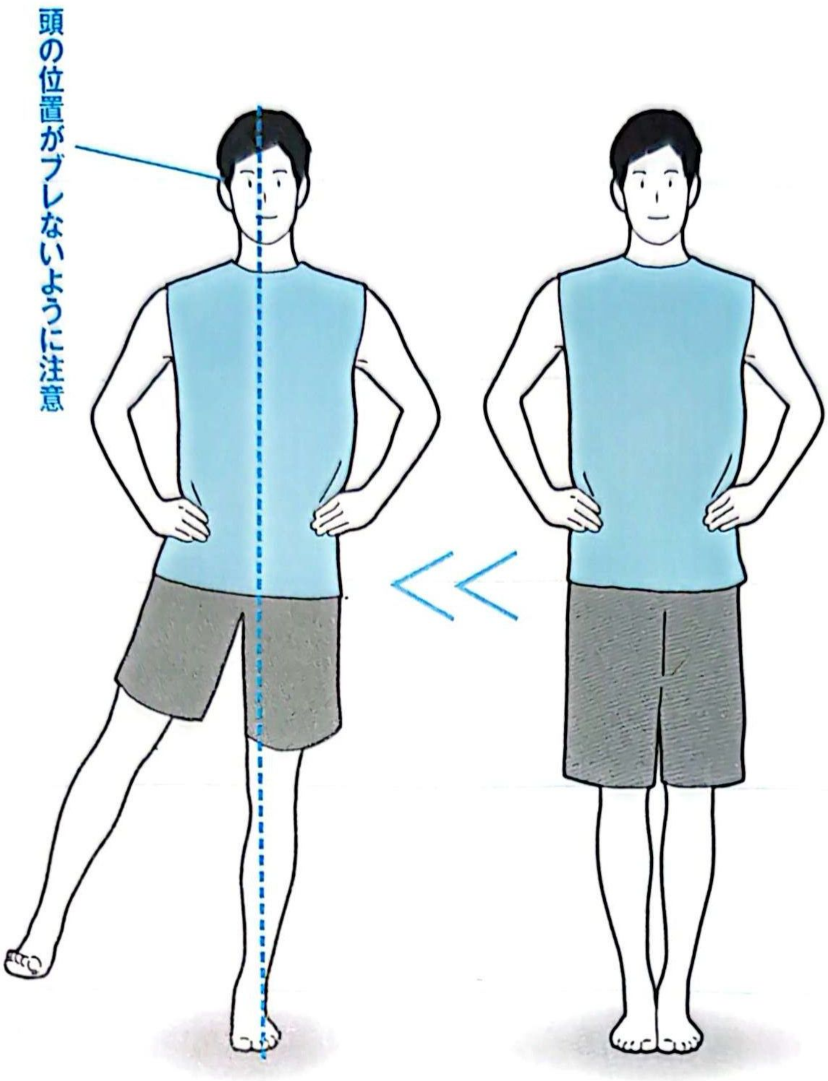
股関節の屈曲運動、太ももの上げ下げに欠かせない「腸腰筋」を使った連動ストレッチです。バランスを保つのに必要な腰まわりの筋肉を全体的にほぐせます。アウター&インナーマッスルの両方を使います。

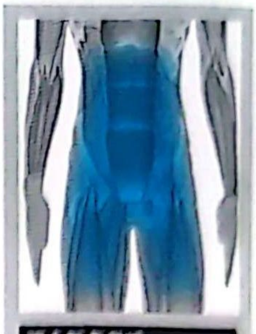
CamScannerでスキャン

PART 2 METHOD 02

正確な頭の位置をつくる

片脚サイドバランス





TARGET
体幹、骨盤部全体

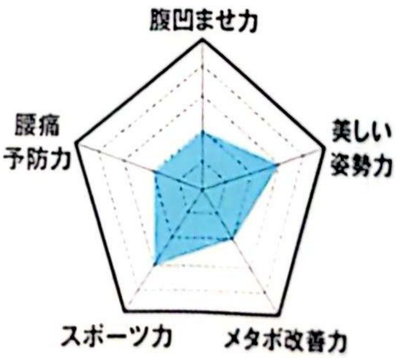
トレーニングの目安
⏱ 3秒間キープ
数 3セット

01 足をそろえて、垂直に立ちます。視線はまっすぐです。

02 頭の位置は動かさずに、片脚を上げて3秒キープします。左右行います。

大人の頭の重さは5~8kgほどあります。結構な重さです。そのため、頭の位置が少しでも前屈みになると、背中や首が張りやすくなります。常に頭が足の上にあるようにしましょう。

効果チャート



頭の正しい位置を維持するためのトレーニングです。首からわき腹、腰の筋肉を鍛え、正しい頭の位置をつくります。頭の位置がズレると効果は半減するので注意しましょう。

CamScannerでスキャン

03

骨盤を固定してブレない軸とバランス力を培う

片脚バランススクワット

TARGET

体幹・骨盤部全体（主に大臀筋・中臀筋・大腿四頭筋）

トレーニングの目安

10回×1～3セット

01

膝を曲げる時は膝がつま先より前に出ないようにしゃがみましょう。頭が前後左右にブレないよう、常に頭とお尻が一直線上に並ぶ位置を意識してください。「頭がブレる＝軸がブレる」のでトレーニングの効果が半減します。ドローインで体幹部分を固定するのがポイントです。

立った状態で体軸とバランスの感覚を養うトレーニングです。特に、頭がブレないようにドローインをして骨盤をしっかり固定し、お腹まわりの筋力をダイレクトに鍛えます。片脚で身体を支えるので脚の筋力強化にもつながり、バランス感覚が身につきます。

PART 2 METHOD 03

骨盤を固定してブレない軸とバランス力を培う

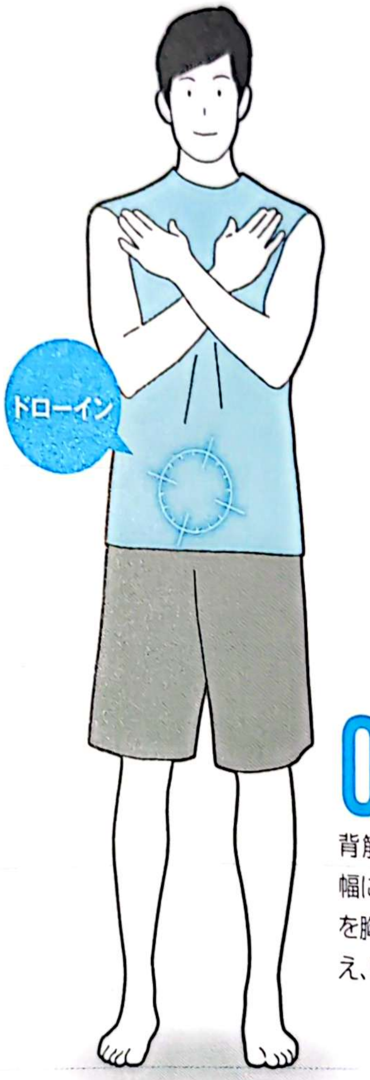
片脚バランススクワット

TARGET

体幹・骨盤部全体(主に大臀筋・中臀筋・大腿四頭筋)

トレーニングの目安

数 10回×1~3セット

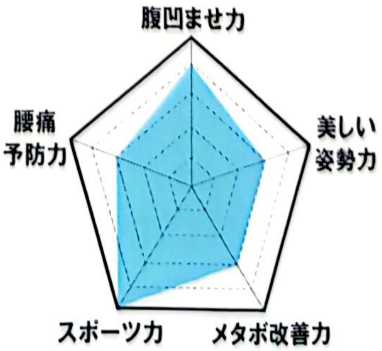


01

背筋を伸ばして骨盤の幅に脚を開いて立ち、手を胸の前でクロスしてそえ、ドローインします。

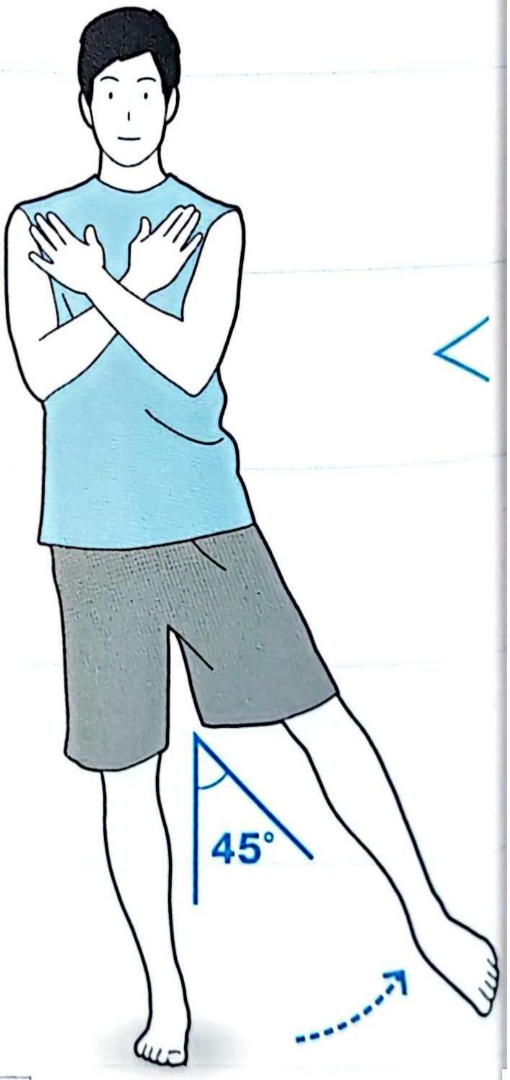
膝を曲げる時は膝が脚のつま先より前に出ないようにしゃがみましょう。頭が前後左右にブレないよう、常に頭とお尻が一直線上に結べる位置を意識してください。「頭がブレる=軸がブレる」のでトレーニングの効果が半減します。ドローインで体幹部分を固定するのがポイントです。

効果チャート



立った状態で体軸とバランスの感覚を養うトレーニングです。特に、頭がブレないようにドローインをして骨盤をしっかり固定し、お腹まわりの筋力をダイレクトに鍛えます。片脚で体重を支えるので脚の筋力強化にもつながり、バランス感覚が身につきます。

CamScannerでスキャン



02

骨盤を固定して軸がブレないように、そのまま左脚を斜め45度に上げます。

03

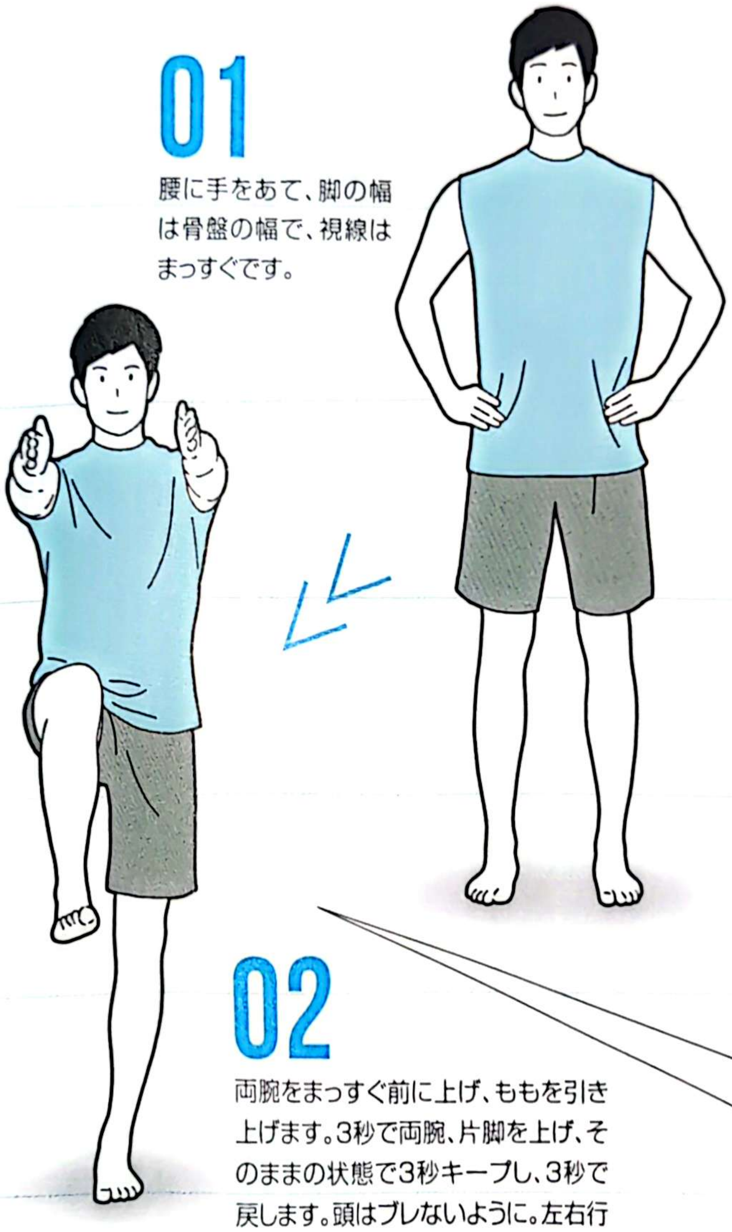
その状態で右膝を曲げて上下に動きます。ゆっくり10回繰り返し、反対側の脚も同様に行います。

CamScannerでスキャン

PART 2 METHOD 04

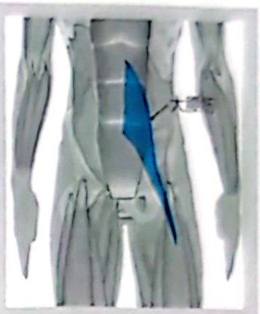
腕の重さに負けないバランスをつくる

両腕、片脚上げバランス



01

腰に手をあて、脚の幅は骨盤の幅で、視線はまっすぐです。



TARGET

大腰筋

トレーニングの目安

3秒で引き上げ、3秒キープ、3秒で戻す

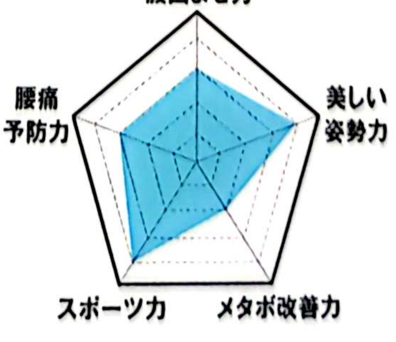
3セット

02

両腕をまっすぐ前に上げ、ももを引き上げます。3秒で両腕、片脚を上げ、そのままの状態で3秒キープし、3秒で戻します。頭はブレないように。左右行います。

体幹、大腰筋をしっかり鍛えるためには、おへその高さまでしっかり膝を引き上げることが大切です。

効果チャート

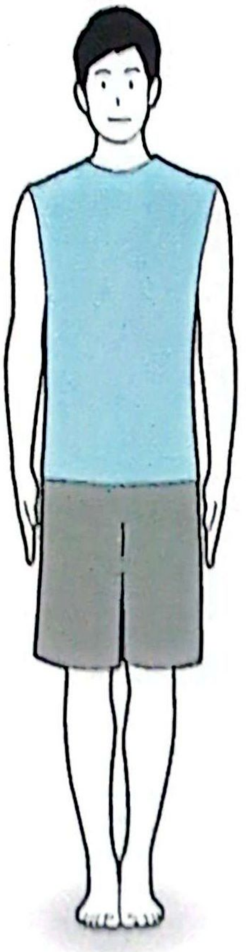


腕を前に上げることで、体に腕の重さ分の負荷をかけます。腕の重さに負けない体軸バランスをつくることを目的にしたトレーニングです。頭の位置は常に足の上にあるように注意してください。

CamScannerでスキャン

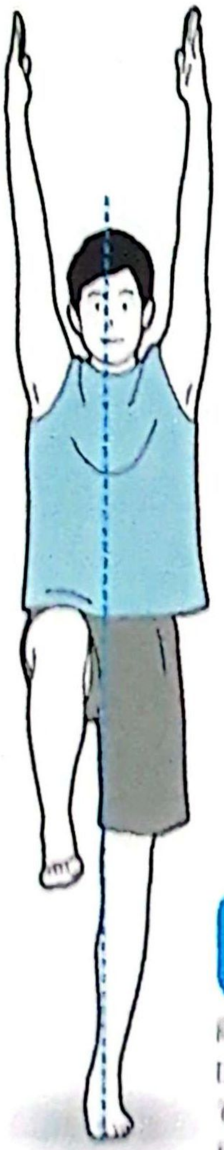
からだの軸をブラさないトレーニング

両腕、片脚上げバランス2



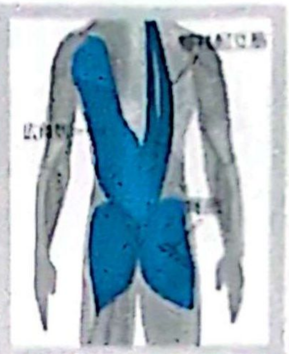
01

気をつけの姿勢で、視線はまっすぐです。



02

両腕をまっすぐ上に上げ、膝を引き上げます。3秒で両腕、片脚を上げ、3秒で戻します。頭はブレないように、左右行います。



TARGET

広角筋、脊柱起立筋、臀部

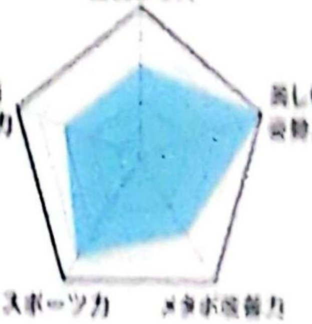
トレーニングの目安

回 3秒で引き上げ、3秒で戻す

回 5セット

>> 別角度

効果チャート



KOBA'S ADVICE

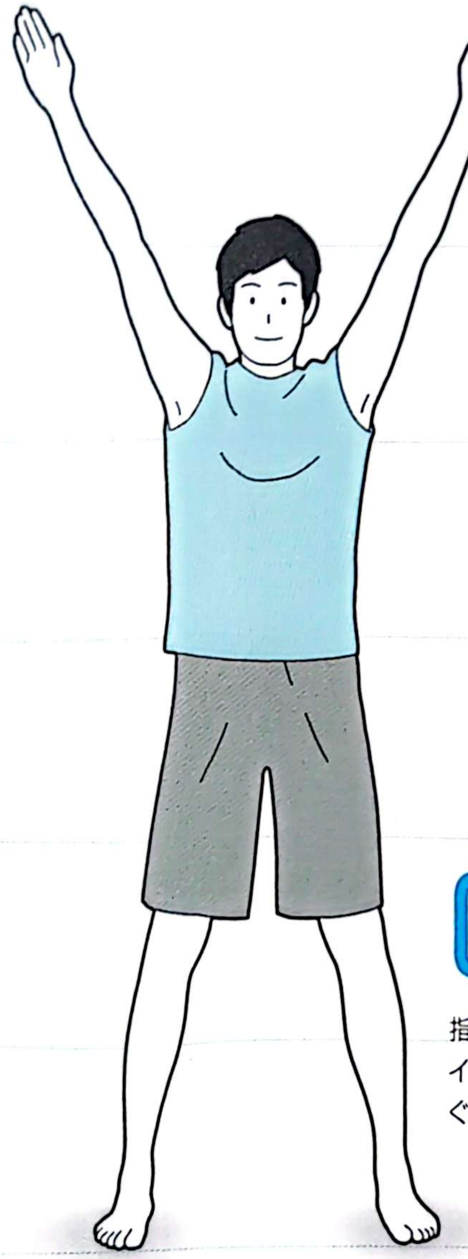
極力指先を天井に向けて、頭は必ず足の上にあるようにします。そして、頭から足先まで一直線になるようにしましょう。

[illegible]

PART 2 METHOD 06

全身のバランスをつくるトレーニング

W屈伸バランス



TARGET

背中中心に全身

トレーニングの目安

3秒(1.2.3)で引き寄せ、4秒目で伸ばす

3セット

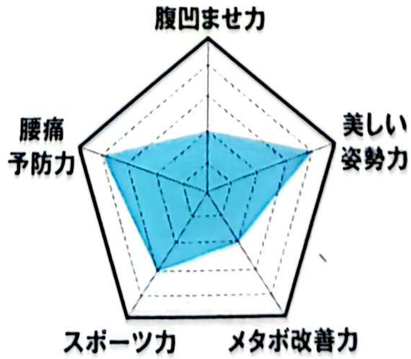
01

指先を伸ばしてバンザイの姿勢。視線はまっすぐ。

全身のバランス筋肉を鍛えます。姿勢筋を強くして正しい姿勢をつくり出します。しゃがんだ状態から立ち上がる時はかかとをしっかり浮かしましょう。背のびする感覚です。また、頭の位置を意識することを忘れないように。

ダブリューの形にします。腕を引き寄せた時、頭が膝より前に出ないようにします。頭は足の上に。また、反り過ぎないように注意しましょう。

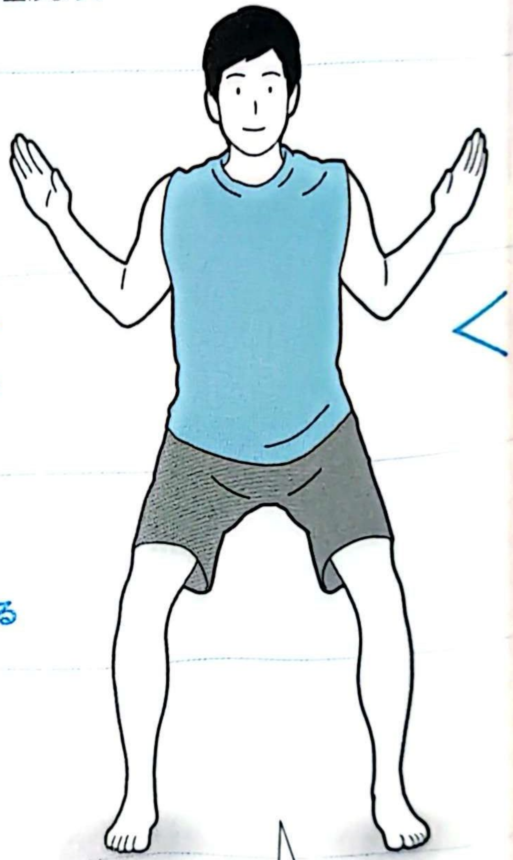
効果チャート

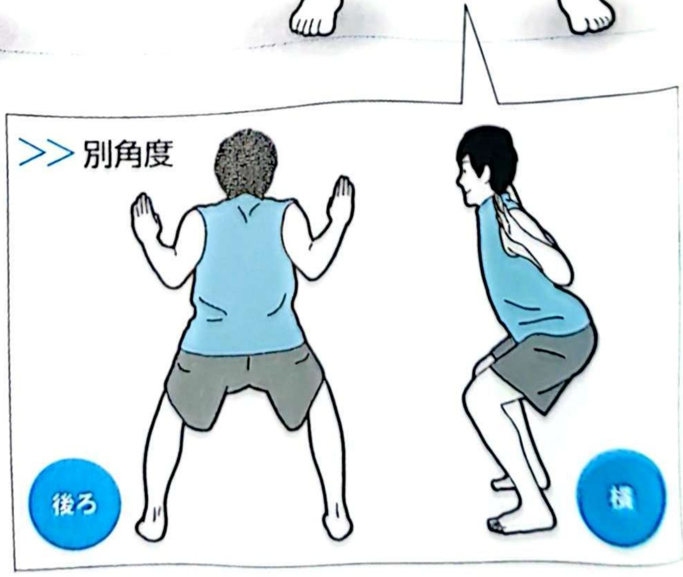


CamScannerでスキャン

02

しゃがみながら、肩甲骨を引き寄せ、腕をダブリュー(W)形にします。引き寄せる時間は3秒で。





03

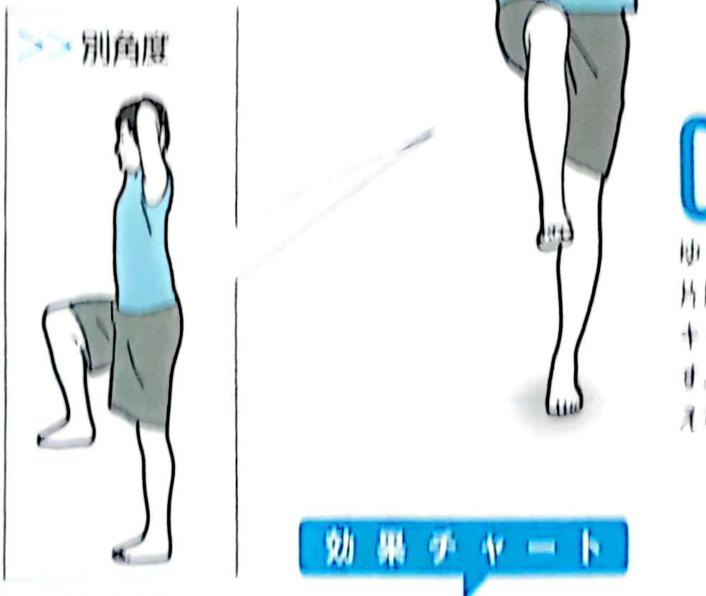
肩甲骨を3秒で引き寄せたら、次の4秒目で(1.2.3、の4)で一気にしゃがんだ状態から立ち上がります。かかとも上げます。

CamScannerでスキャン

PART 4 METHOD 07

背筋と内転筋を使って姿勢を整える

背筋、片脚上げバランス



01

頭の後ろで手を組み、足を一直線上に前後に置き、ここで3秒キープ。

02

ゆっくりと3秒かけて片脚を上げ、そのままキープせずに3秒で戻す。足の前後を入れ替えて繰り返します。

TARGET

背筋、内転筋、姿勢筋

トレーニングの目安

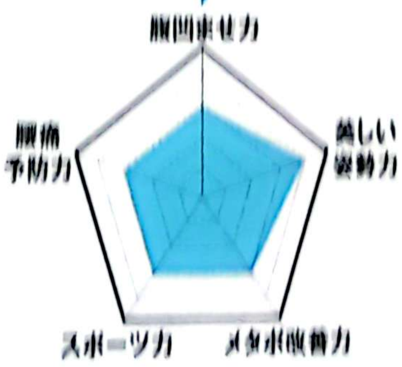
3秒キープ、3秒で引き上げ、3秒で戻す

3セット

ADVICE

前後させた足はしっかり直立させ、上半身を支えてください。しっかりバランスをとることで、姿勢筋を鍛えることができます。ここでも頭の位置は足の上です。

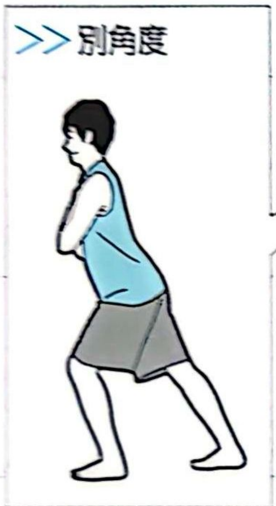
効果チャート

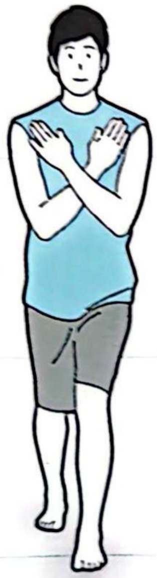


頭の後ろで手を組むことによって背筋が鍛えられるトレーニングです。足を前後にすることで内転筋も鍛えることができます。脚はゆっくりと上げ下げしましょう。

上半身と下半身の連動トレーニング

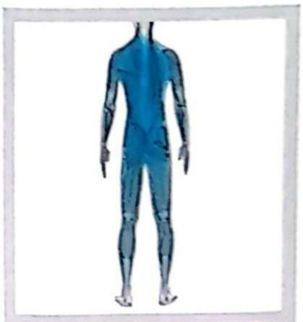
アームアップバランス





01

腕を胸の前で組み、足を前後に広げて上体を倒し、前脚で支え5秒キープ。



TARGET

背筋、大腿四頭筋、ふくらはぎ、など全身

トレーニングの目安

5秒キープ、腕を広げて5秒キープ

各3セット

02

腕を広げ、肩甲骨を引き寄せて5秒キープ。足を入れ替えて各3セット。

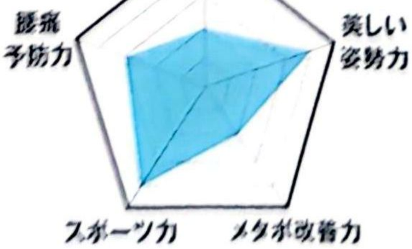
ステップアップバージョン

03

後ろ足を上げて、同じく腕を前で組んで5秒キープし、腕を広げて5秒キープ。少々キツくなりますが、よりバランス力がつきます。左右とも行います。

横からの絵を見てほしいのですが、横から見た時に、頭があまり前に行かないようにしてください。また、頭がブレないように太腿の筋肉でしっかり上半身を支えてください。

効果チャート

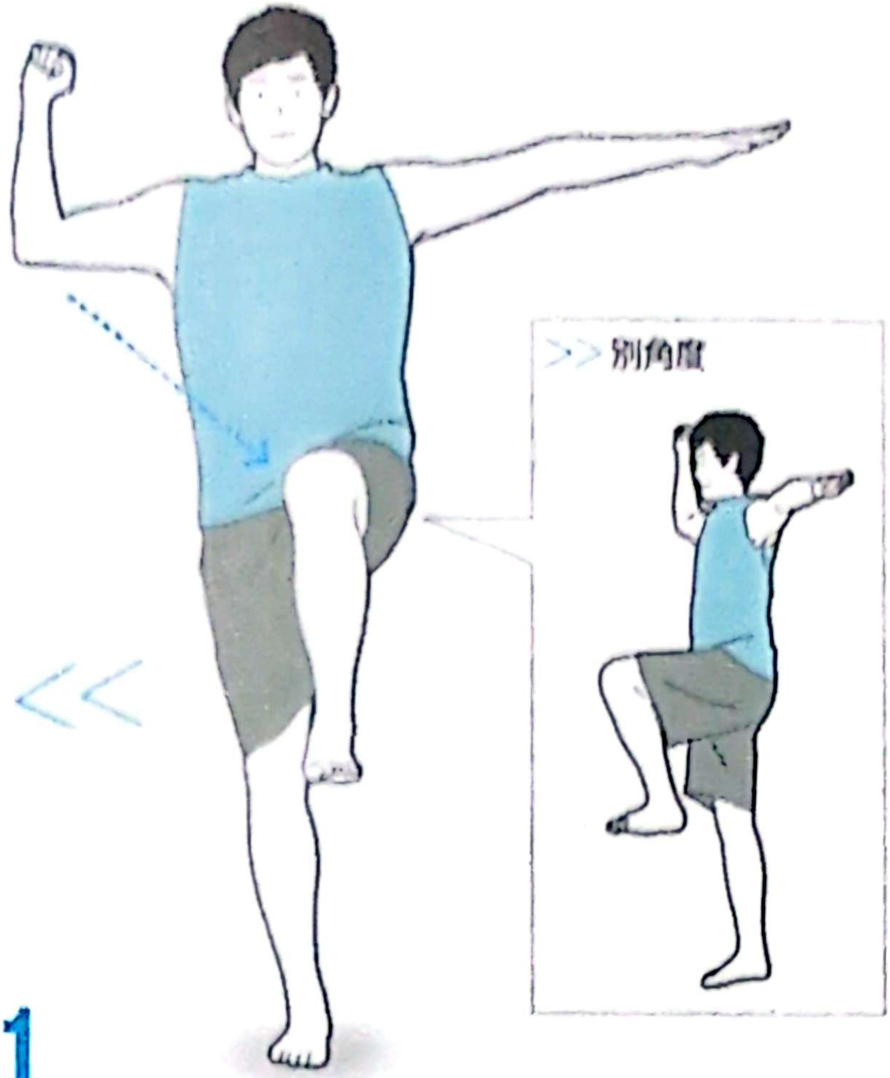


前に出した脚で、体を支えることによって太腿（大腿四頭筋）が鍛えられます。また、腕を広げ、肩甲骨を引き寄せることによって僧帽筋、広背筋も鍛えることのできるトレーニングです。

CamScannerでスキャン

究極のバランスをつくるトレーニング

09 クロスバランス



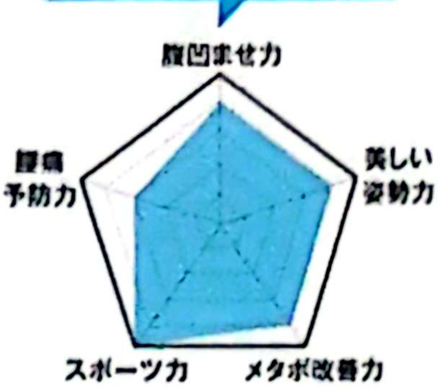
TARGET
腹斜筋、大腰筋、下半身全般

トレーニングの目安
3秒で上体をひねり、3秒キープ
3セット

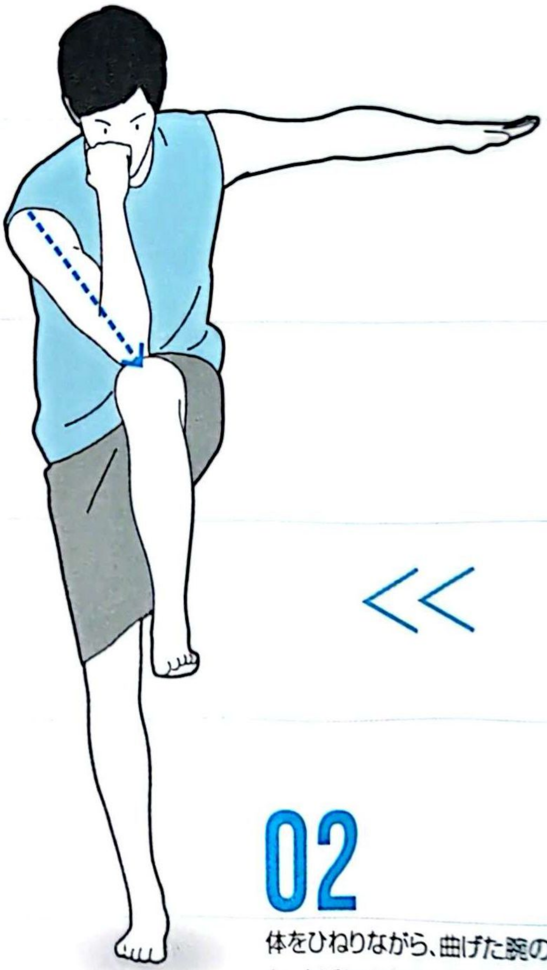
01

片腕を水平に伸ばし、その側の脚を膝を曲げて上げます。そして、反対の腕を直角に曲げます。

効果チャート



体をひねることによって腹斜筋と大腰筋を鍛え、バランス力がアップするトレーニングです。脚を動かしてはいけません。頭の位置をキープしつつ、ゆっくり上半身をひねります。最初のうちはグラグラしますが、トレーニングを重ねるうちにブレない体になります。



02

体をひねりながら、曲げた腕の肘を、上げた脚の膝に付けます（右肘と左膝、左肘と右膝です）。3秒かけてゆっくりと近づけていき、付いたら3秒キープします。左右とも行ないます。

上半身を倒して、肘を膝にくっつけましょう。その時、体のバランスを崩さないようにしてください。この時もしっかり足の上が頭です。軸を意識してください。

CamScannerでスキャン

COLUMN 2

理想の体幹・体軸をつくるには 姿勢が大事!

正しい姿勢と、その姿勢を支える筋肉を常に意識することが大切です。

それは骨と筋の集大成 理想の姿勢

S字ラインの脊柱と、その脊柱の土台となる骨盤。そして体の「軸」を取り囲むアウター&インナーマッスル。これらすべてにより、美しい姿勢はつくられます!

■体軸を整え、理想の姿勢を保つために重要な筋肉

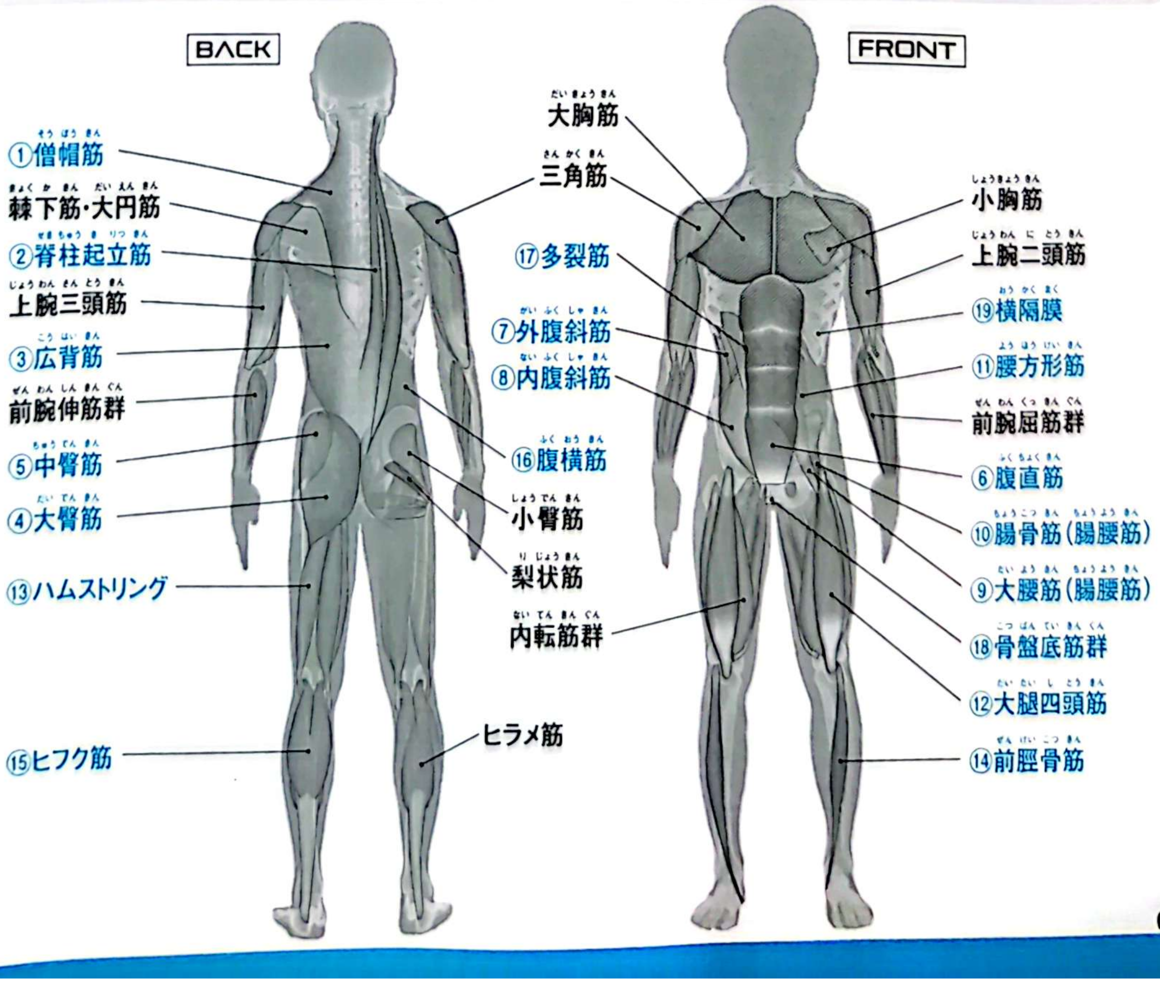
ブレない体、美しい立ち姿になるには、次の筋肉が十分に発達している必要があります。

①僧帽筋 ②脊柱起立筋 ③広背筋 ④大臀筋 ⑤中臀筋 ⑥腹直筋 ⑦外腹斜筋 ⑧内腹斜筋 ⑨大腰筋 ⑩腸骨筋 ⑪腰方形筋 ⑫大腿四頭筋 ⑬ハムストリング ⑭前脛骨筋 ⑮ヒフク筋

■内臓を守り、脊柱を支えるコルセット(インナーユニット)

横隔膜は「腹腔の蓋」、骨盤底筋群は「腹腔の底」、腹横筋と多裂筋はぐるりと周囲を囲む「腹腔の壁」となっており、その中で内臓が守られ、かつそれらが一体となって姿勢を保つ機能も果たしています。

⑯腹横筋 ⑰多裂筋 ⑱骨盤底筋群 ⑲横隔膜



CamScannerでスキャン

人生までもナナメになっちゃう?

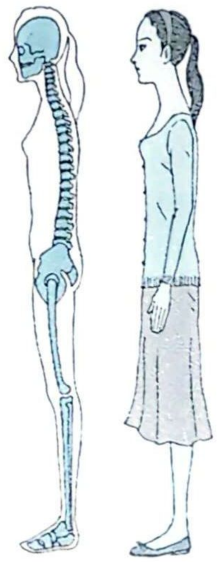
ダメ姿勢

自分では姿勢が良いつもり、他人からも「姿勢いいね」と言われる……そんな人にも「ダメ姿勢」は潜んでいます。自分の全身を写真に撮るなどして、客観的に観察してみましょう!

フラットバックタイプ

歩かないのが信条、下半身の筋力低下しまくりタイプ

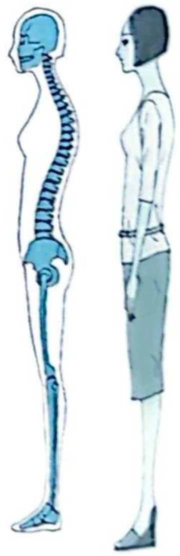
自然な脊柱のS字カーブがなく、フラットバック(平らな背中)になってしまっている。脚の裏側にある筋肉が硬く縮まっており、股関節周辺の筋肉(腸腰筋など)の筋力も低下していることから骨盤が後ろ・下方向に引っ張られ、脊柱のS字ラインが伸ばされている。脚の裏側のストレッチと、脚を持ち上げる腸腰筋の筋力アップで改善できる。



猫背・反り腰タイプ

デスクワークで猫背定着、慢性疲労タイプ

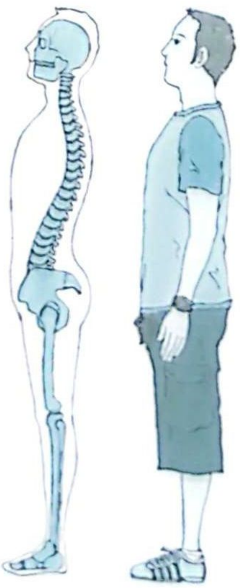
腰椎周辺の筋肉が硬く収縮しているために腰椎のカーブが強くなっている。また、腹部のインナーマッスルが硬くなっているために、体が前の方に引っ張られ、「猫背+肩が内側に巻き込まれる+あごが出る」という状態。改善策としては、背中から腰、脚の裏側のストレッチと、腹部を伸ばすストレッチで柔軟性をアップさせる。



骨盤前傾タイプ

一見、姿勢が良さそうに見えるマッチョタイプ

格闘家や警察官などに多い姿勢。グラマラスな女性もこの姿勢であることが多い。胸を張り過ぎ、腰を反らせ過ぎるクセがついて筋肉が固まっている。骨盤が大きく前傾しているので腰椎のカーブが強く、筋肉の硬さも相まって、腰痛になりやすい状態。改善するにはストレッチで腹・腰・体側部の柔軟性アップ、さらに腹圧もアップさせる。



スウェイバックタイプ

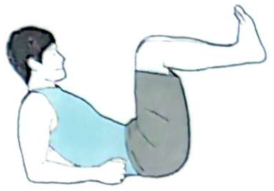
全身の筋力低下、インドア女子&草食男子の姿勢

腹筋と背筋、両方の筋力が著しく低下しているため、後ろに倒れそうになるのを腰で支えている状態。バランスをとるために骨盤が大きく後ろに傾いている。ボクサーが相手のパンチをよける体勢に似ていることから「スウェイバック」と呼ばれる。改善するには腹筋・背筋のストレッチと、筋力アップのトレーニングを。腹圧をアップさせるトレーニングも有効。

CamScannerでスキャン

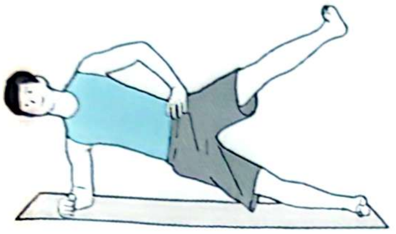
ンストレーニング

CONTENTS

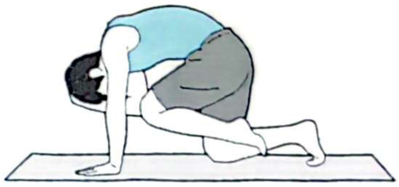


体幹・体軸バランストレ 01
膝曲げ伸縮クランチ P092
これに効く！ メタボ改善力

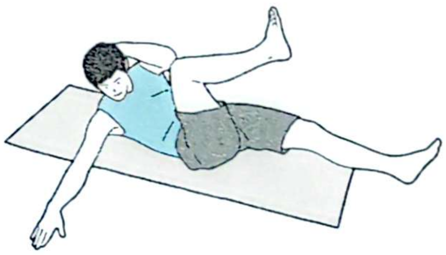
体幹・体軸バランストレ 02
Vクランチ P094
これに効く！ 腹凹ませ力



体幹・体軸バランストレ 03
脚上げサイドブリッジ P096
これに効く！ スポーツ力



体幹・体軸バランストレ 04
バッククロスクランチ P098
これに効く！ 美しい姿勢力



体幹・体軸バランストレ 05
脚上げクロスクランチ P100
これに効く！ 腹凹ませ力

体幹・体軸バランストレ 06
上半身ツイストクランチ P102
これに効く！ メタボ改善力

アスリート編は上級者向け！ 体幹・体軸トレの集大成です

パート3はトップアスリートでも難しい上級者向けのメニューです。でも、基礎編までをみっちりやっていれば、不可能ではありません。自信がついたら、チャレンジしてみましょう。基本的には、ブレない体幹をつくり、体軸を構成する体幹以外のパーツの筋力が上がれば、できるようになります。

91ページの筋肉図を見て、自分の弱い部分を補強しながらトライするのもひとつのやり方です。これをすべてマスターして筋力、関節の可動域、パーツの連動性、柔軟性、バランス力などを総合的に高めましょう。

CamScannerでスキャン

PART
03 体幹・体軸バラ
アスリート(応用)編

体幹・体軸バランストレ 09
もも上げクロスクランチ P108
これに効く! 腹凹ませ力

体幹・体軸バランストレ 08
もも上げサイドブリッジ P106
これに効く! 美しい姿勢力

体幹・体軸バランストレ 07
片脚振り子バランス P104
これに効く! 腰痛予防力

体幹・体軸バランストレ 11
V字バランスクランチ P112
これに効く! 腰痛予防力

体幹・体軸バランストレ 10
脚上げバッククランチ P110
これに効く! スポーツ力

腹凹ませ力
お腹まわりをしっかり使い、6つに割れた理想的な筋肉を手に入れられるトレーニングです。

美しい姿勢力
立ち姿が美しい凛とした姿勢に必要な筋肉を強化。正しい姿勢は見た目の印象も上がります。

メタボ改善力
たるんだムダな肉を解消するために必要な筋肉を鍛えます。代謝力の高い筋肉を集中強化。

スポーツ力
あらゆる状況に対応できる筋肉をつくり、ケガなく、楽しくスポーツできる力を養います。

腰痛予防力
背中や腰、股関節まわりの筋肉を強くし、腰痛を予防できる筋肉をつくります。

体幹・体軸バランストレで
アスリートの体を目指す

年を重ねると自然にムダな肉がつき、たるんだ体に…。でも、体幹・体軸バランスを鍛えると代謝力がアップして引き締まったモテる体に変身できます。6つに割れた腹筋を手に入れてみませんか？

体幹・体軸バランストレーニングで
高機能腹筋をつくる!

6つに割れた腹直筋、鋭利なわき腹をつくる腹斜筋。
見た目の"腹筋の相"を何とか整えたとしても
それだけでは真の「アスリート腹」とは言えない——。

CamScannerでスキャン

体幹の筋力が向上すれば腹が凹んで割れて6つに

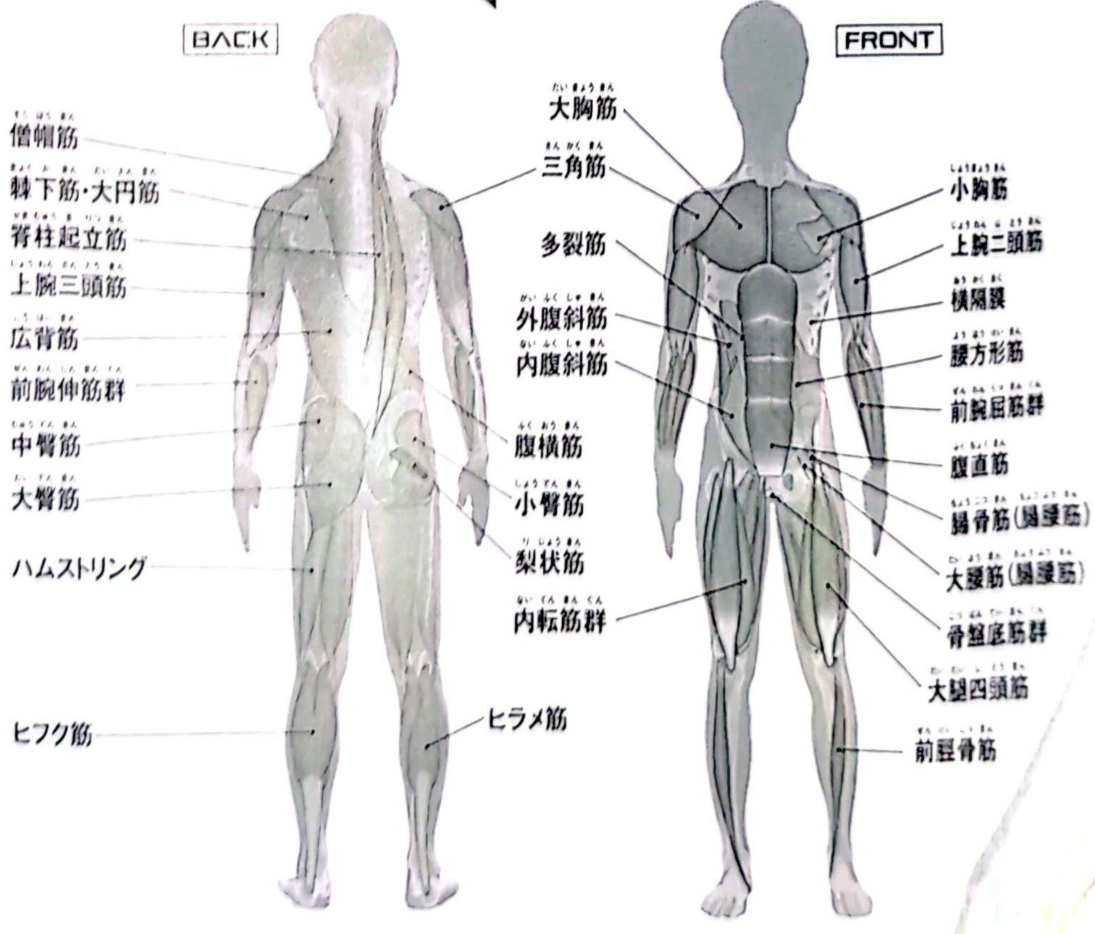
サッカー選手として活躍する長友佑都さんが大学時代に腰を痛め、一時は選手生命を危ぶまれるほどの深刻な状態であったことは有名な話です。そんなマイナスの状態から腰痛克服と国際舞台で活躍するほどの肉体的成長を遂げられたのは、超人的に過酷な筋トレをしたからではありません。むしろ地道に、理論的に「軸」を意識しながら、外層・深層の筋肉を〝努力を積み重ねて〟つくり上げていったのです。

腹筋は腕や脚の筋肉に比べると厚みがなく、鍛えていない人の腹筋の厚みは1センチほど。それを、2・5センチくらいに増強しなければ、割れて見える腹筋にはなりません。また、〝割れて見える〟には、もうひとつ条件があります。それは皮下脂肪の薄さです。皮下脂肪は5ミリほど。このふたつの条件がそろって腹筋は〝割れて見える〟のです。

長友選手の場合は、他人より皮下脂肪がつきにくい体質なので、筋肉がつけばその形が表面からもわかりやすいという特徴があります。一般の人があの筋肉の状態に近づくには、長友選手同様の筋肉の柔軟性と努力、そして継続が必要で、これから紹介するトレーニングに取り組んでいただく必要があります。たゆまず諦めず、楽しみながら一緒にガンバッテまいりましょう！

アスリートボディになるには筋肉を知ろう

体のどの部分の筋肉を鍛えれば、自分にとってプラスなのか？どんなことに効果があるのかを知らず、トレーニングを続けるのはツラい……。まずは筋肉のことを知って目的意識を高め、効果的なトレーニングをしましょう。

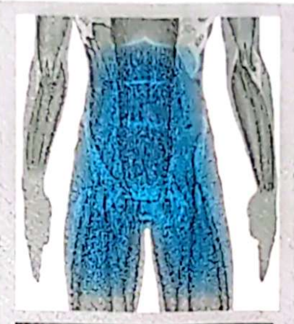


CamScannerでスキャン

PART 3 METHOD 01

肘で上半身を支えて固定、腹筋で脚を引き寄せ

膝曲げ伸縮クランチ



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腸腰筋・腹横筋・腹直筋）

トレーニングの目安

10秒間キープ

数 20回×1~3セット

※アスリートの場合

数 20回×3~5セット

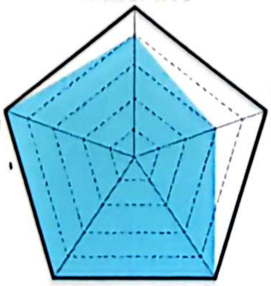
01

仰向けに寝て膝を曲げ、腕で支えながら上半身を起こします。

KOBA'S ADVICE

腹部と骨盤を固めるためのトレーニング。骨盤をしっかりと床に密着させたら腹筋に力を入れて固め、前後に脚を動かします。簡単そうですが、腹部にはガッチリ効いてきます。

効果チャート



お腹に意識を集中して両膝を胸に近づけます。すでにこの段階で腹筋を使っていますが、さらにこの状態から脚を前後に20回動かすことで腹部にかなりの負荷がかかり、高度なレベルのトレーニングになります。

CamScannerでスキャン

02

腰（骨盤）全体は床に密着させます。膝から下が床と平行になるように脚を上げ、膝を胸に引きつけます。そのまま10秒間キープ。

03

次に上げた脚を前後に20回×1～3セット動かします。

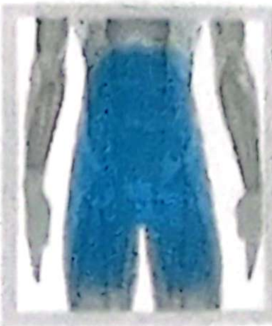
骨盤を床に押しつけ
脚を前後に動かします。
内部がカーッと熱くなり
燃焼&代謝アップ!

CamScannerでスキャン

PART 3
METHOD **02**

上半身と脚、同時に動く連動性を鍛える

Vクランチ



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腸腰筋・腹横筋・腹直筋）

トレーニングの目安

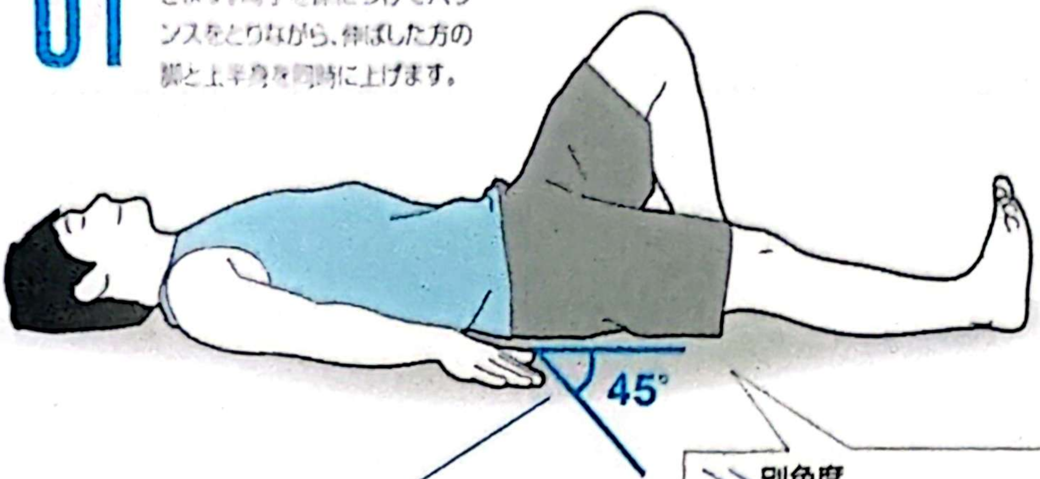
10回×1~3セット

※アスリートの場合

20回×2~5セット

01

仰向けに寝て、片膝を立てておきます。両手を床につけてバランスをとりながら、伸ばした方の脚と上半身を同時に上げます。



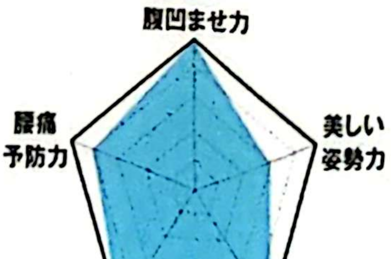
手は体の側面から45度に開いてキープ。
この手でバランスを維持します

>>別角度

KOBA'S ADVICE

瞬間的な動き出し、脚と上体の連動性など、アスリートのパフォーマンスを上げていきます。皆さんも上体と脚を同時に、連動性をもって引き上げるようにしてください。アスリートには必ず指導するトレーニングです。

効果チャート



瞬発的に動ける、見かけ倒しにならない、使える筋肉を育てるための腹筋「縦割り」トレーニングです。お腹と太もものアウター&インナーマッスルを鍛えて体の内側からも強くします。また継続すれば、お腹を6つに割ることも夢ではありません。

CamScannerでスキャン

02

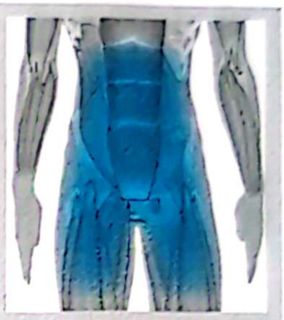
脚と背中を完全に床に下ろさずに、上半身と片脚の引き寄せを繰り返します。反対側も同様に行います。

>>別角度

CamScannerでスキャン

大回旋の脚はわき役、主役はブレない軸と骨盤

脚上げサイドブリッジ



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腹横筋・腹斜筋・大臀筋・中臀筋）

トレーニングの目安

数 10回×1〜2セット

※アスリートの場合

数 10回×2〜5セット

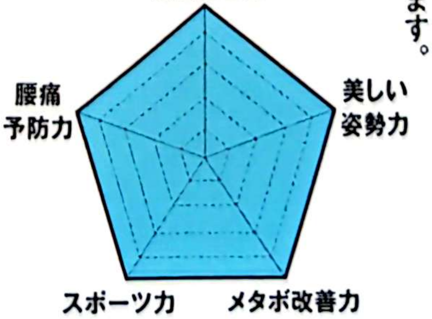
01 横向きに寝て、床についた腕と脚で体を支え、腰を浮かせます。

体幹・体軸バランストレーニングの中でも超上級者向けのメニューです。脚を上げて大回旋し、びくともしない強い体幹をつくるのが目的です。骨盤まわりをしっかりと固定して、軸をブラさず、脚を回すことで臀部の筋肉もしっかりトレーニングされます。

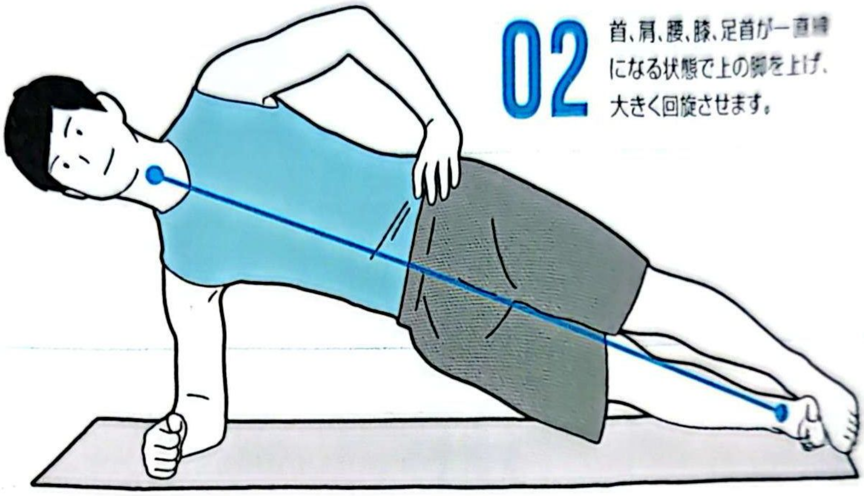
KOBA'S ADVICE

脚を上げた時も、脚を大きく回した時も、骨盤がブレないようにしましょう。ちなみに長友選手は30回連続でブレずに脚を回すことができます。

効果チャート

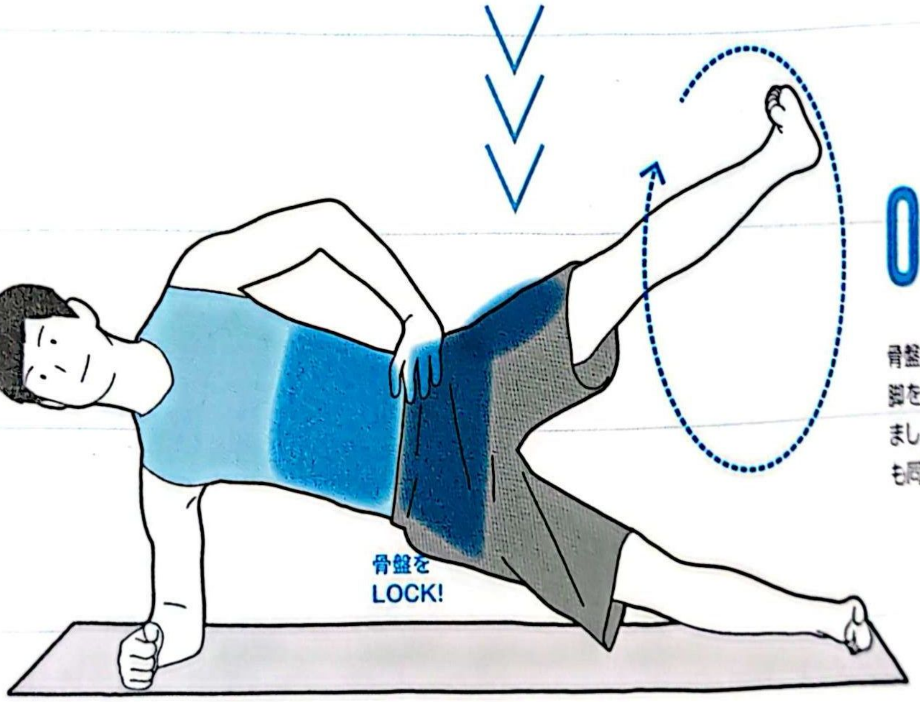


CamScannerでスキャン



02

首、肩、腰、膝、足首が一直線になる状態で上の脚を上げ、大きく回旋させます。



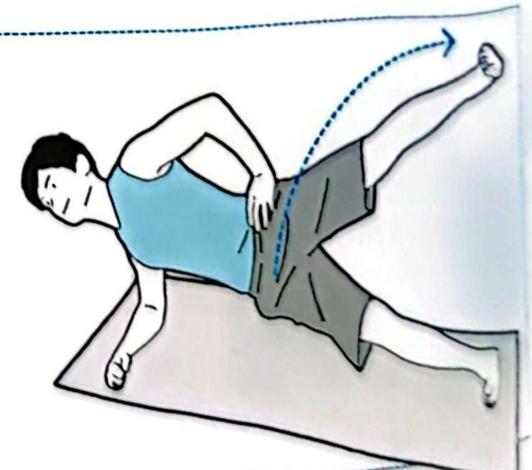
03

骨盤がブレないように脚を大きく10回回しましょう。反対側の脚も同様に行います。

POINT

>> 体軸を固めて大きく円を描くように

本人から見て時計と反対回りに大きく円を描くように回します。臀部全体に相当な負荷がかかります。



CamScannerでスキャン

PART 3 METHOD 04

腕・脚は床と水平に軸が一直線になるように

バッククロスクランチ

TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腹直筋・腹斜筋・広背筋大臀筋）

トレーニングの目安

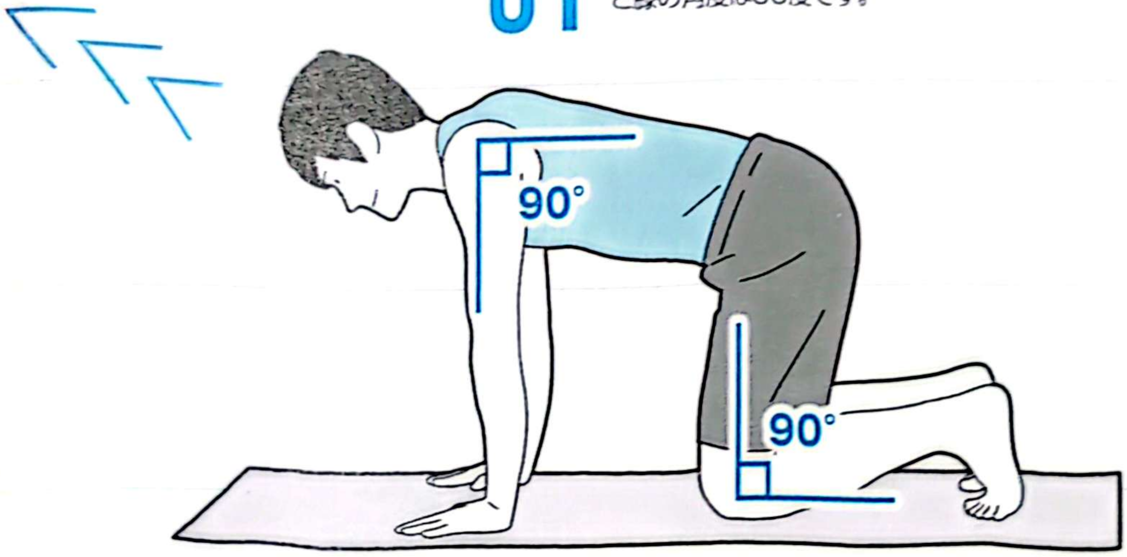
数 10回×1~3セット

※アスリートの場合

数 10回×3~5セット

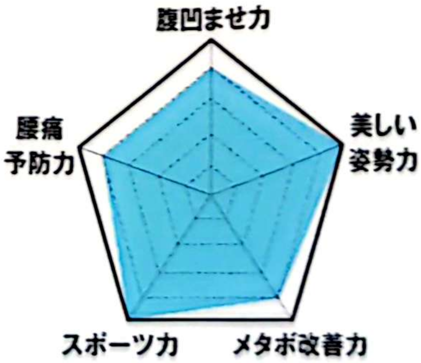
01

四つん這いになります。肩と膝の角度は90度です。



このメニューの注意点は脚を伸ばした時に脚を高く上げ過ぎないことと、運動中に骨盤がねじれないように意識してトレーニングすることです。

効果チャート

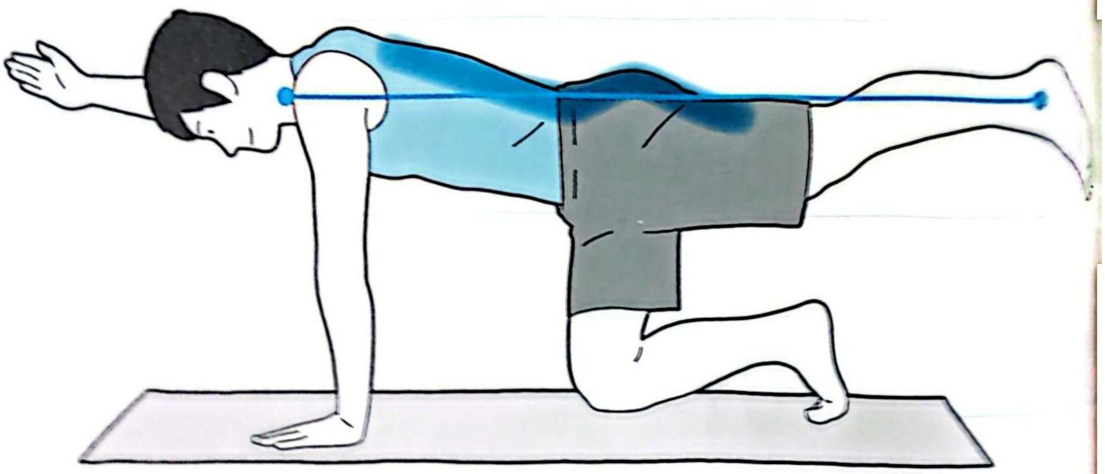


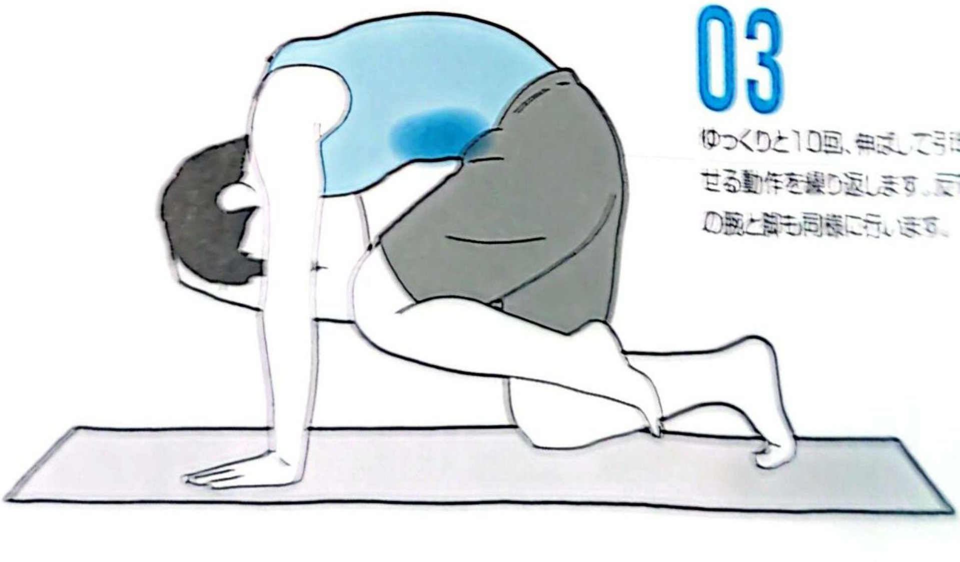
床について体を支えている腕・脚がブレないようにバランスをとり、肘と膝をお腹の中心部に持ってくることで軸を鍛えるトレーニングです。大きく伸ばして小さく縮める動きでお腹の中心部に働きかけます。

CamScannerでスキャン

02

対角になる右腕と左脚を伸ばします。その後、伸ばした腕と脚を、肘と膝がつくまで引き寄せて体も小さく丸めます。





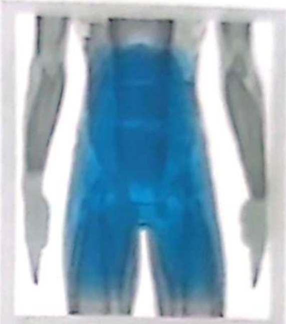
03

ゆっくりと10回、伸ばして引き寄せる動作を繰り返します。反対側の腕と脚も同様に行います。

PART 3 METHOD 05

おへそのまわりに力を入れて肘と膝をくっつける

脚上げクロスクランチ



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腸腰筋・腹直筋・腹斜筋）

トレーニングの目安

3秒間キープ

数 1~3回

※アスリートの場合

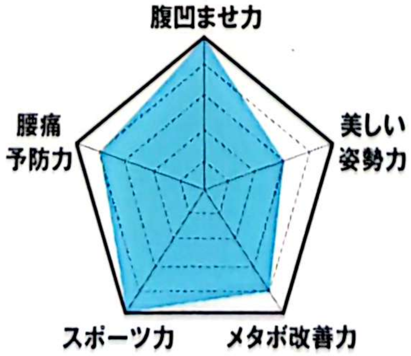
数 3~5回

01

仰向けに寝て、片膝を立てます。

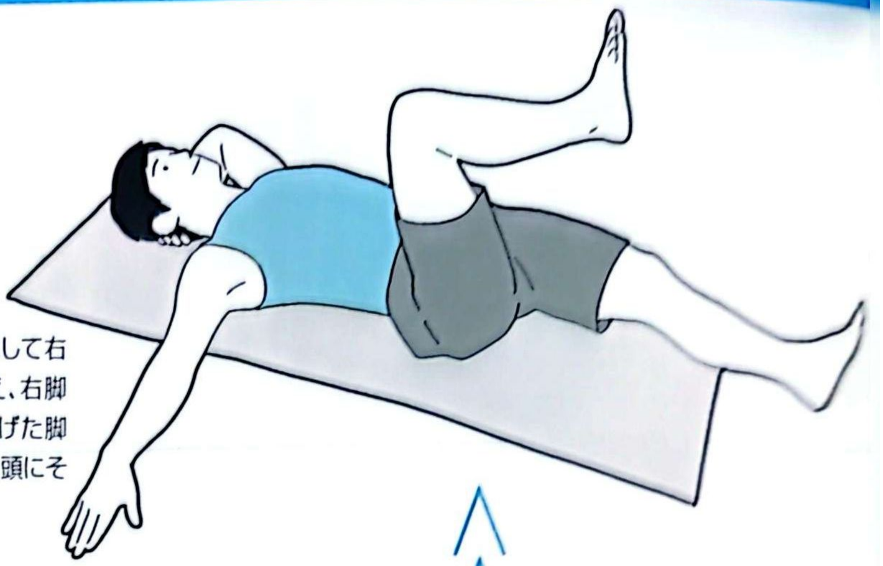
上げた脚を固定して上半身を近づけるようにします。ピッチャーの投球動作を鍛えるベースメニュー。一般の人の腹筋トレーニングとしても有効で、大きな動きで腹斜筋を鍛えられます。

効果チャート



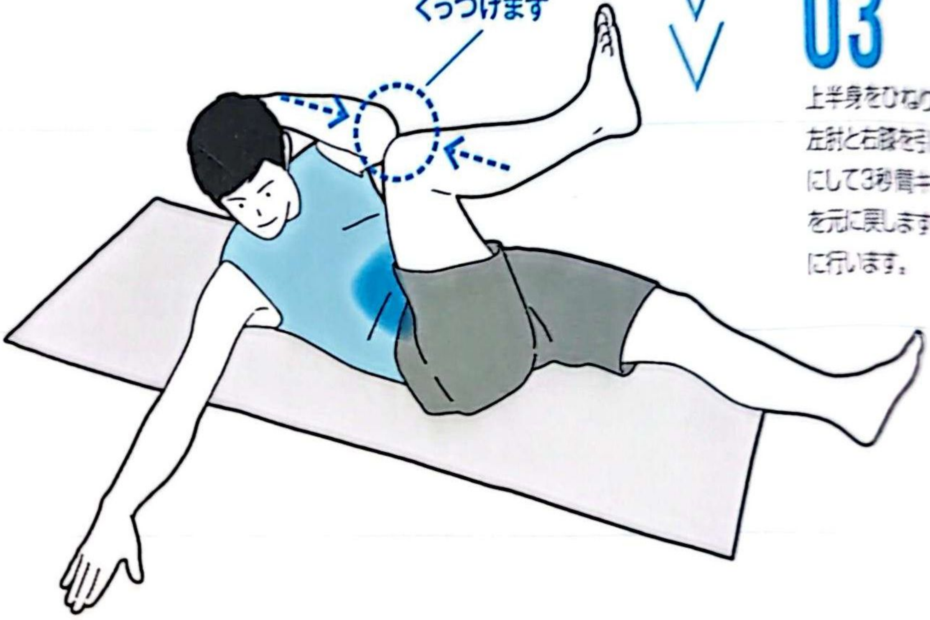
簡単に実践できるけれど、メニュー通りにこなすにはよほどのアスリートでないと難しい。体の軸を保ってトレーニングするのがベストです。ひねりを加えて、腹横筋、腹斜筋といったお腹の側面にも効果があるので、総合的な筋力アップが期待できます。

CamScannerでスキャン



02

手のひらを下にして右腕を真横にそえ、右脚を引き上げ、上げた脚と反対側の手を頭にそえます。



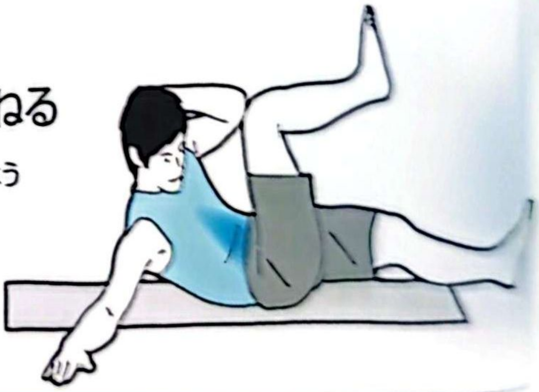
03

上半身をひねりながら起こし、左肘と右膝を引き寄せ合うようにして3秒間キープし、上半身を元に戻します。反対側も同様に行います。

POINT

>> 腰椎の軸を固め わき腹をシャープにひねる

「上半身を起こす」時は、腰・骨盤が浮かないように、わき腹を縮めながらひねります!

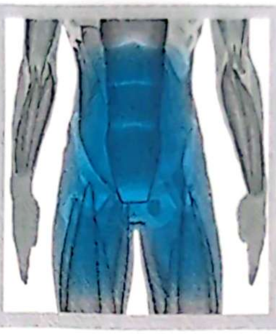


CamScannerでスキャン

PART 3 METHOD 06

体幹を固めてから軸を中心に大きく動かす

上半身ツイストクランチ



TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腸腰筋・腹直筋・腹斜筋）

トレーニングの目安

数 10回×1～2セット

※アスリートの場合

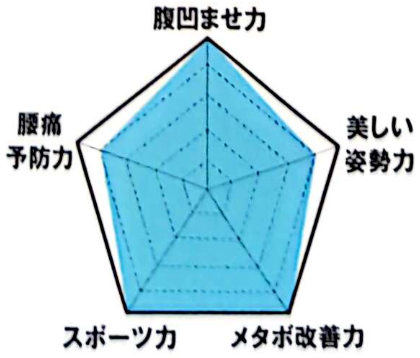
数 10回×2～5セット

01

仰向けに寝て膝を曲げます。

アウター&インナーマッスルを総動員して体幹をしっかり固めて軸をつくり、骨盤が動かないように運動することが大切です。腕を伸ばしてひねりを加えるのでお腹の側面の筋肉を使うだけでなく、肩甲骨のスムーズな可動も必要になります。柔軟性も身につけましょう。

効果チャート



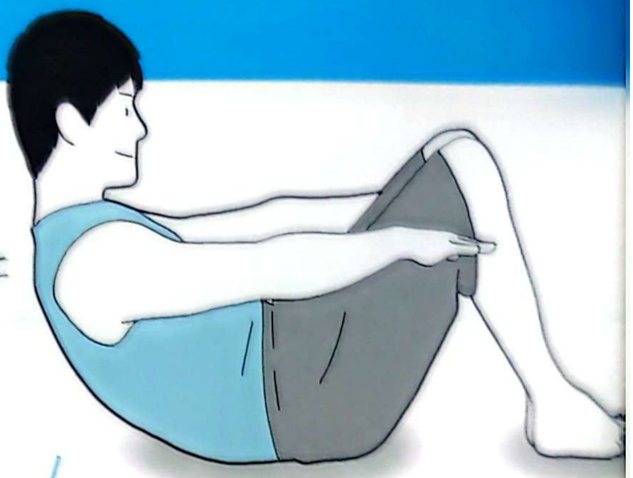
KOBA'S ADVICE

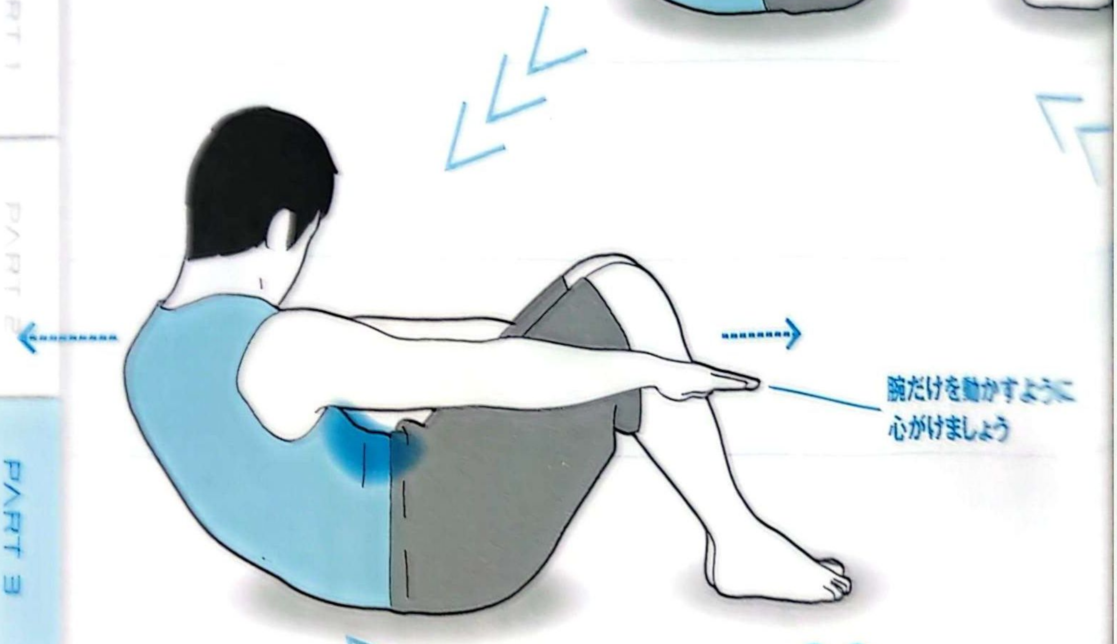
脚を床から離さず、お腹をがっちり固めます。さらに骨盤を固定して伸ばした腕を大きく動かします。この一連の動きが体の軸をつくります。

CamScannerでスキャン

02

腕を伸ばして上半身を起こし、お腹を固めます。





03

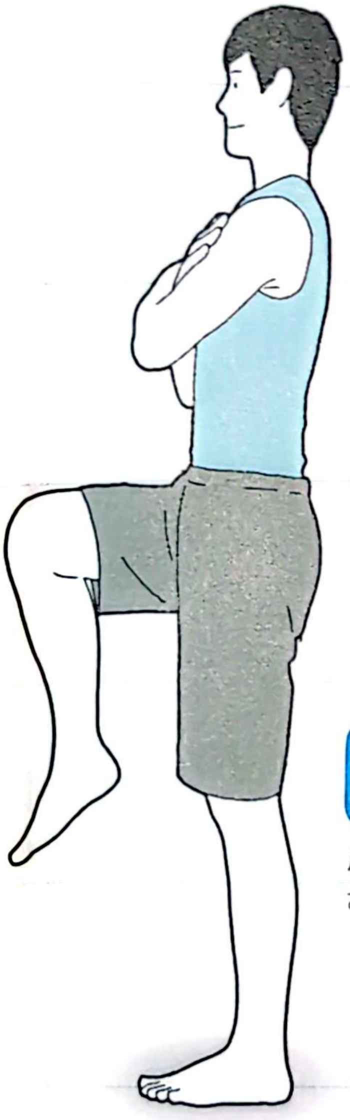
腕を床と水平にして上半身がブレないように大きく左右の肩と腕を交互に前後運動します。

CamScannerでスキャン

PART 3 METHOD 07

姿勢・体幹・軸脚の3バランスが試される全身メニュー

片脚振り子バランス



TARGET

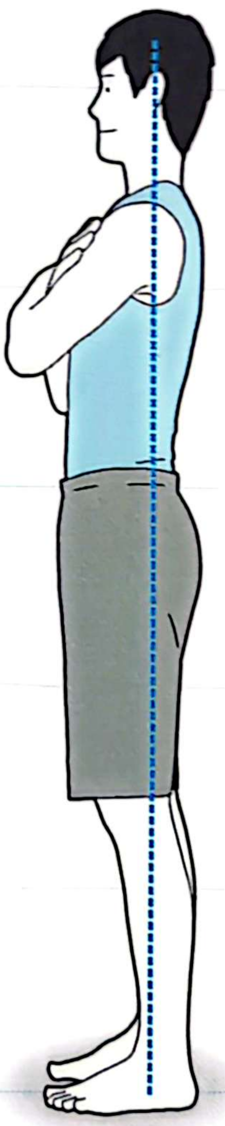
体幹・骨盤部全体（主に腸腰筋・広背筋・大臀筋）

トレーニングの目安

般 10回×1～2セット

※アスリートの場合

アス 10回×2～5セット

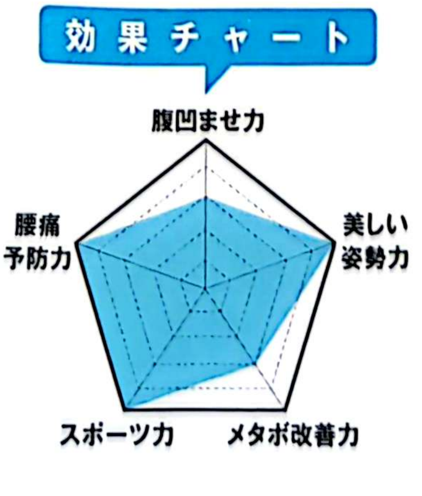


02

片方の膝をおへその高さまで上げます。

01

胸の前で腕をクロスさせ、両手で肩に触れるようにします。



体幹・体軸バランストレーニングの中でもトップレベルのメニューのひとつ。体軸をつくってバランスをとることもありますが、不安定な状態から安定感ある状態へ回復させる能力もバランス力を高める上では重要です。体で重要な脊柱、骨盤、軸足に絡む骨と筋肉がうまく連動することが求められます。

CamScannerでスキャン

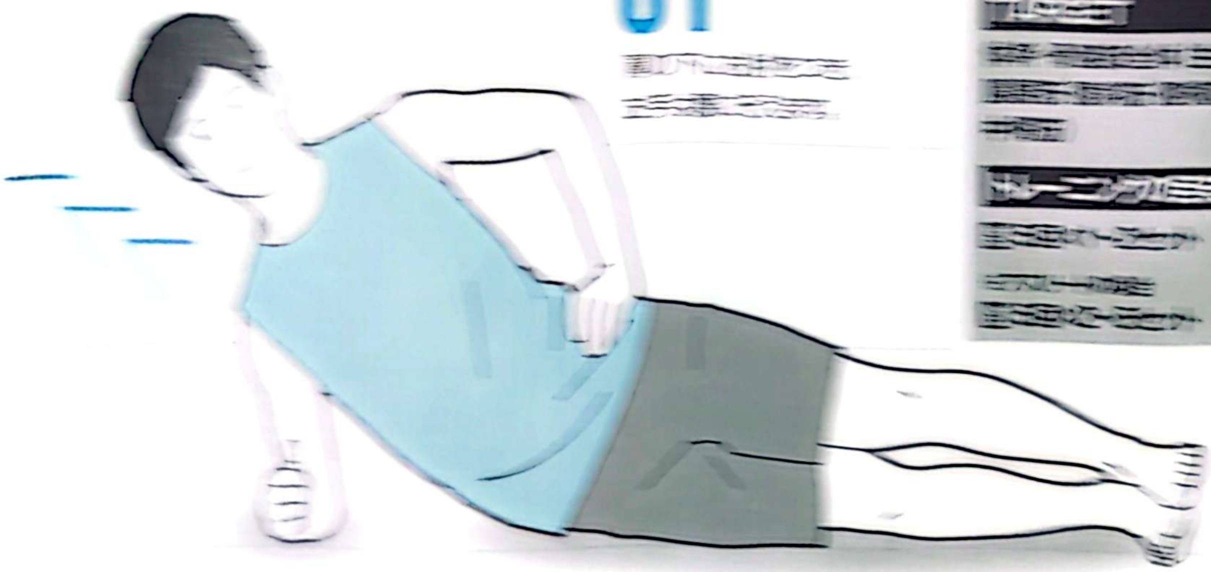
03

そのままバランスをとりながら上げた脚を後方へ伸ばします。脚を床につけることなく、再び膝をおへその高さへ。10回繰り返し、反対の脚も同様に行います。

長友選手はこのトレーニングを、安定感のないクッションの上で行っています。どんなに不安定な場所でも瞬時に強固な軸をつくること。脚を後ろに伸ばしたら、首から脚の先まで一直線になっていること。美しい軸を維持しつつ、不安定さからの回復能力を高めることがこのメニューの目的です。

CamScannerでスキャン

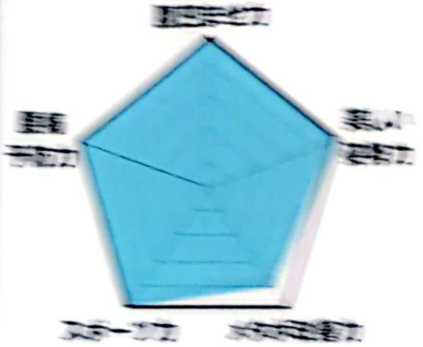
08 もも上げサイドブリッジ



01

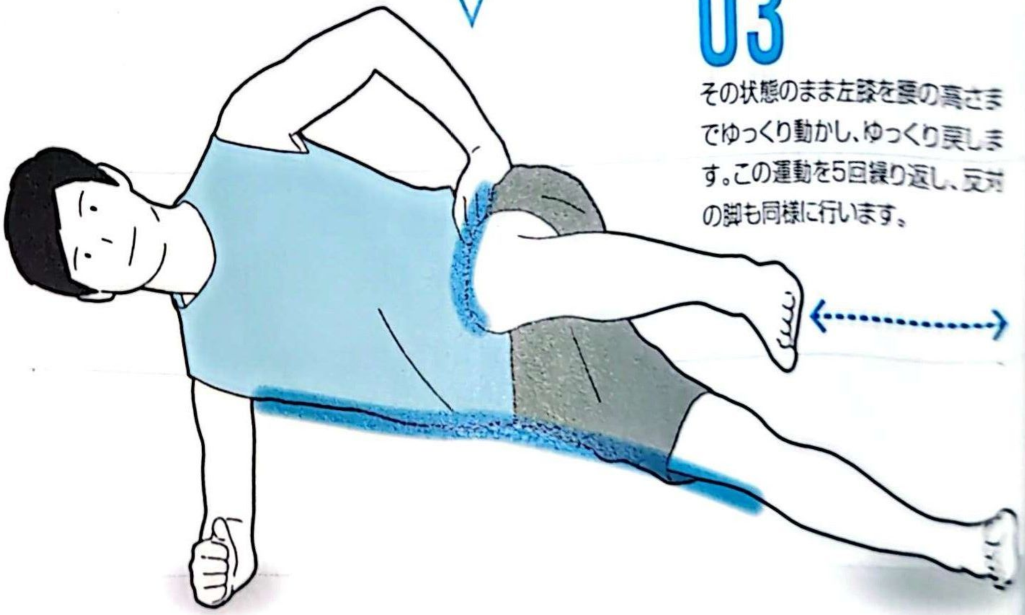
ハイレベルなトレーニングなので、軸がブレないようにするのは当然ですが、1つ1つの動作をしっかり意識しながら運動しましょう。最後まで達成することが目的ではなく、動作ごとにきちんとしたフォームで着実にトレーニングが行えていることが重要です。

効果チャート



02

腰を上に持ち上げると同時に、左脚を右脚から離して骨盤の幅に広げます。頭・腰・骨盤・脚が一直線になるようにしましょう。



03

その状態のまま左膝を腰の高さまでゆっくり動かし、ゆっくり戻します。この運動を5回繰り返し、反対の脚も同様に行います。

LECTURE

>> 体幹を固めて骨盤を安定させる

腰痛予防、つまり腰椎を保護する筋肉とは外側から腰周辺を締めるアウターマッスルと、内側から骨盤を安定させ、腹部を支えるインナーマッスルのダブルの筋肉が強化される必要があります。これらは姿勢を整える筋肉でもあります。

PART 3 METHOD 09

お腹を支点に腹筋運動をする上級トレーニング

もも上げクロスクランチ

TARGET

体幹・骨盤部全体（主に腸腰筋・腹斜筋）

トレーニングの目安

数 左右5回×1～3セット

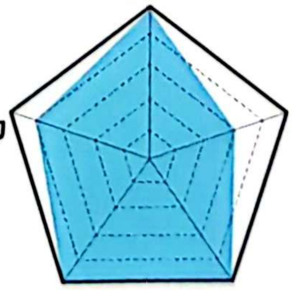
※アスリートの場合

数 左右5回×3～5セット

01 骨盤の幅に脚を開き、仰向けに寝ます。手は頭の後ろで組み、膝を90度に曲げます。

ポイントはおへその真上で肘と膝がくっつくように腹筋運動を行うことです。腹筋のアスリートバージョンなので、本当に体幹がしっかりしていないとできません。体が横に倒れたり、できない場合は体幹を鍛え直してチャレンジしましょう。

効果チャート

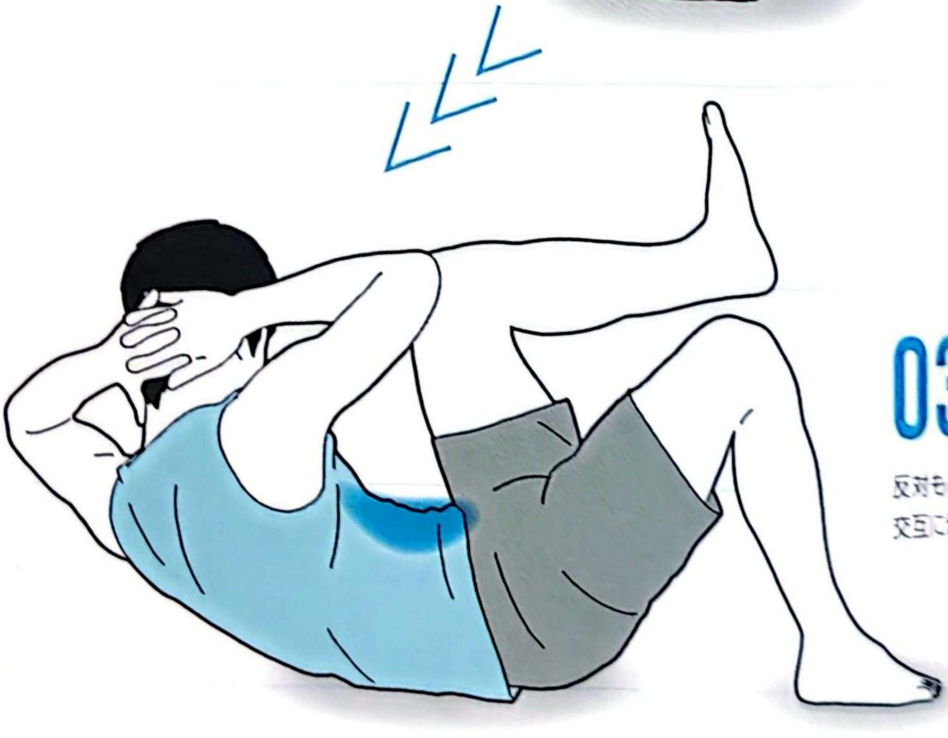


軸がブレないようにしっかり体幹を固定して腹筋運動をするトレーニングです。見た目は簡単そうですが、かなり上級者向け。膝が90度に保てているか、肩が上がっているか、おへその上でクロスしているか、正確な運動を心がけてください。

CamScannerでスキャン

02

体をねじりながら腹筋運動をして、おへその上で左肘と右膝をつけます。



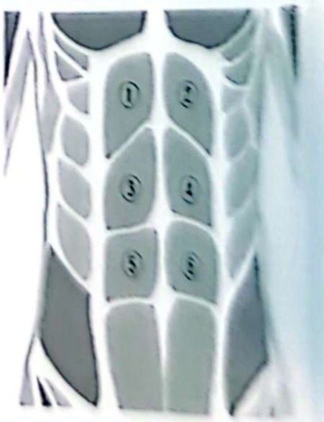
03

反対も同様に行い、
交互に5回ずつ行い、

LECTURE

>> 腹を6つに割るには?

力を入れると岩のような硬さになれば、腹筋は6つに割れて見える形状に変化しています。正しい姿勢・正しいフォームでトレーニングを積むことが美しく割れた腹筋をつくるポイントです。



PART 3 METHOD 10

腹筋力でバランスをとりつつ脚上げする運動

脚上げバッククランチ

TARGET

体幹・骨盤部全体(主に脊柱起立筋・腹横筋・腹斜筋)

トレーニングの目安

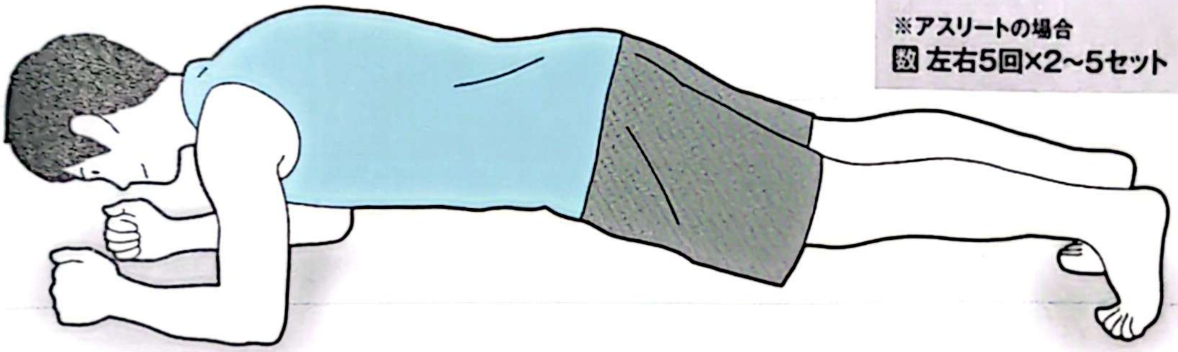
数 左右5回×1~2セット

※アスリートの場合

数 左右5回×2~5セット

01

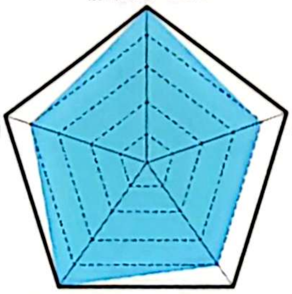
骨盤の幅に脚を開き、肘をついて腰を浮かせて手と脚で体を支えます。頭・肩・腰・脚が一直線になるように心がけましょう。



KOBA'S ADVICE

脚の重みを利用した負荷トレーニングです。全身の筋力を鍛えると共に、頭・肩・腰・脚の一本化をはかり、体軸づくりを行っています。はじめは脚が床につくかもしれませんが、大事なのは軸がブレないこと。体幹を固定したトレーニングはキツいですが、正しいフォームを意識してみてください。

効果チャート

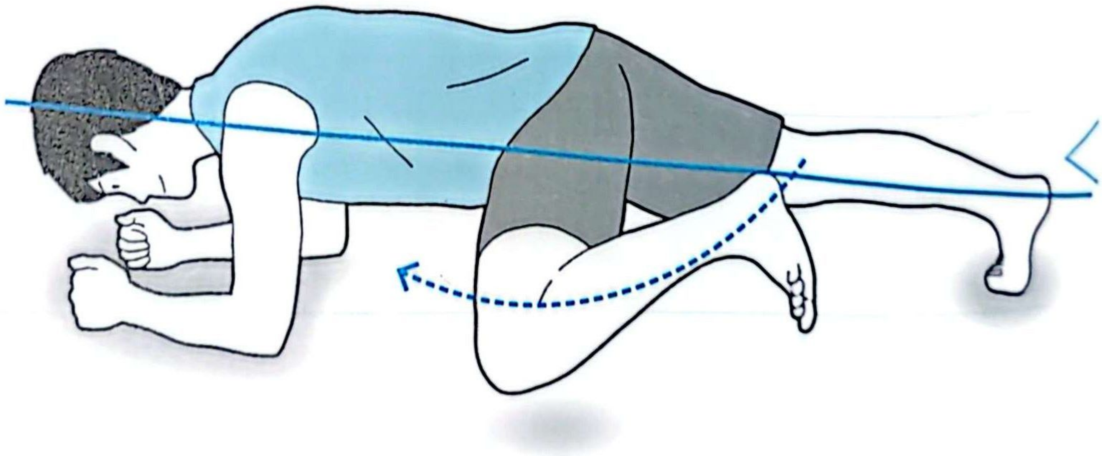


手と脚で体を支えるだけでも相当なトレーニングになりますが、さらに脚を曲げた運動で筋肉に負荷をかけて全身を強化していきます。頭・肩・腰・脚が一直線になるようにトレーニングできていることを意識し、脚が床につかないように脚上げを行ってください。

CamScannerでスキャン

02

その状態から脚が床につかないように
片膝を可動域の限界まで曲げます。
ゆっくり戻し、これを5回繰り返します。
反対の脚も同様に行います。



POINT

>> お尻の左右の位置がズレない

脚を動かすとお尻の左右の位置がズレてしまいます。これは骨盤がしっかり固定できていないから。体幹がブレないように心がけましょう。

※別角度

CamScannerでスキャン

PART 3 METHOD 11

腹筋だけでバランスを支える究極のトレーニング

V字バランスクランチ

TARGET

全身の筋肉（主に脊柱起立筋・腸腰筋・腹直筋・腹斜筋）

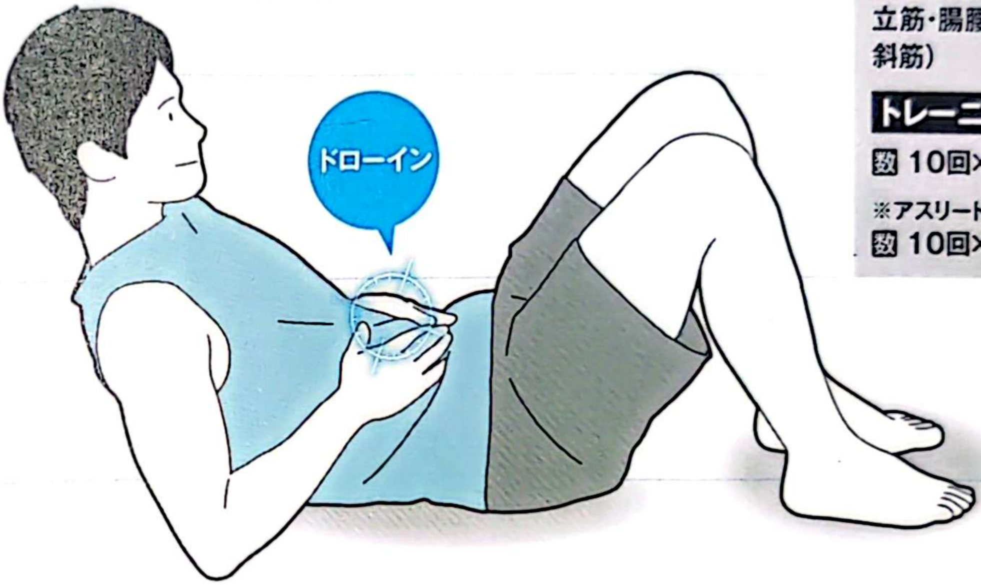
トレーニングの目安

数 10回×1~2セット

※アスリートの場合

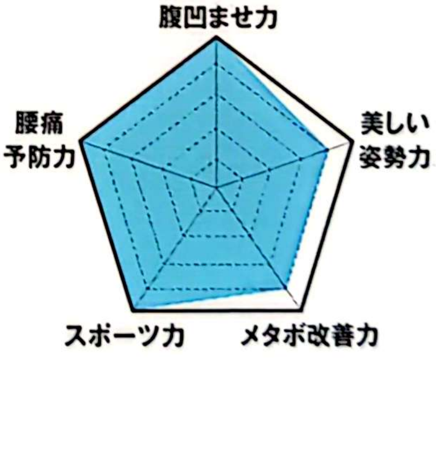
数 10回×2~5セット

01 骨盤の幅に脚を広げて、仰向けに寝ます。ドローインして肩を浮かせて、膝を90度に曲げます。手のひらはお腹の上に。



脚を上げる時は、骨盤の幅にキープするように腹筋運動するのが大切です。これまでのトレーニングを地道に続けていないと、これは難しい! トップアスリートでも簡単ではありませんが、アウター&インナーマッスルがしっかり身につき、柔軟性を高めたらできるようになります。これができれば、あなたもトップアスリートの仲間入り!

効果チャート

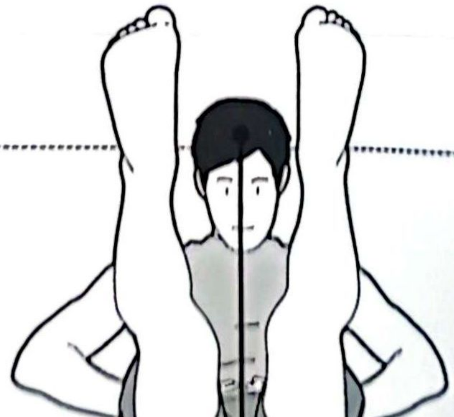


体幹をギュッと固め、全身にある各関節まわりの筋肉も固定して行う腹筋トレーニング。筋力、柔軟性、連動性、すべてのトレーニング要素が詰まっています。膝を曲げないように、腹筋運動がよりスムーズに10回できるようになったら本物です。

CamScannerでスキャン

02

その状態でお腹を支点に、膝を曲げないように両脚を上げて腹筋運動をします。ゆっくりと戻し、10回繰り返します。



POINT

>> 頭とお尻が一本の軸になるように

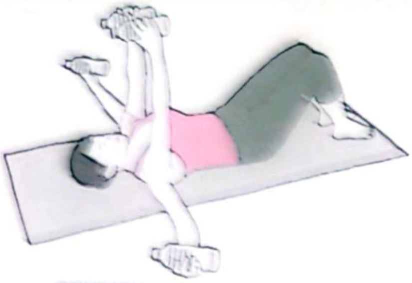
膝が曲がらないように気をつけてください。軸がブレないよう、頭とお尻が絵のように一本線を引けるのが理想です。

CamScannerでスキャン

CONTENTS

バストアップ

ボディメイク01
バストアップ01 P116



ボディメイク02
バストアップ02 P117

二の腕シェイプ

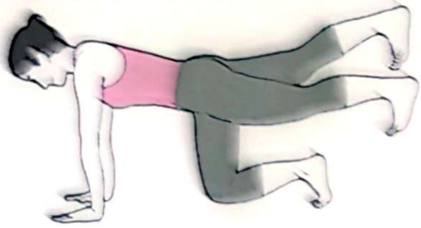
ボディメイク03
二の腕シェイプ P118

わき腹シェイプ

ボディメイク04
わき腹シェイプ01 P119

ボディメイク05
わき腹シェイプ02 P120

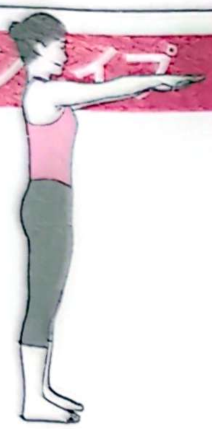
ヒップアップ



ボディメイク06
ヒップアップ01 P121

ボディメイク07
ヒップアップ02 P122

太ももシェイプ



ボディメイク08
太ももシェイプ P123

ふくらはぎシェイプ

ボディメイク09
ふくらはぎシェイプ01 P124

ボディメイク10
ふくらはぎシェイプ02 P125

男女ができる集中部分トレ
1週間で魅せるカラダづくり

トレーニングって地道でツライもの……。そんな人のために1週間でできる部分ヤセのメニューを6つのパーツに分けて紹介します。女性でも簡単にトライできます。

CamScannerでスキャン

PART 04

一日7分! 美形ボディメイク

男性も女性も1週間で魅せるカラダづくり

カラダを鍛えながら引き締める5つのパート

女性ならば筋肉を発達させ過ぎず、よりシャープで洗練されたボディになるために。男性ならばたくましさと精悍さを醸し出すボディになるためにチェックしましょう。

3. ARM

「ちからこぶ」になる上腕二頭筋と、腕を上げた時に下方に垂れる上腕三頭筋を鍛えて引き締め、魅せる腕をつくり上げましょう。

4. WAIST

お腹へのアプローチで大事なことは、まずはじめにお腹の内部を引き締めること。その後、前面を覆う腹直筋を刺激するとお腹ぽっこりが解消! さらに、わき腹の腹斜筋を鍛えて美しいメリハリ体型に!

5. LEG

脚は前後左右のバランスが大事。太ももは前面の大腿四頭筋と後面のハムストリング、ふくらはぎはヒラメ筋&ヒフク筋を均等にシェイプさせましょう。

美形ボディラインのポイント

1. BUST

胸のボリュームアップには、土台となる大胸筋を鍛えます。胸のラインを引き上げるインナーマッスル、小胸筋もバストアップには大事な筋肉です。

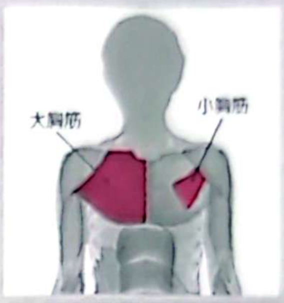
2. HIP

立体的なお尻のラインには大臀筋が重要ですが、骨盤を安定させる中臀筋・小臀筋の存在も忘れてはなりません。高さのあるヒップラインは脚長効果もあります。

PART 4 METHOD 01

肩の高さから上にアップ&ダウン

バストアップ01



TARGET

大胸筋・小胸筋（胸全体）

トレーニングの目安

3秒間かけてアップ&ダウン

5回×1～3セット

01

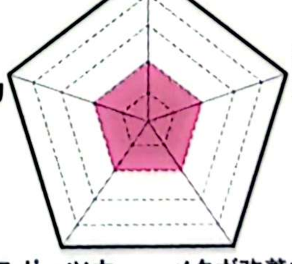
胸の前で手を合わせます。姿勢を正し、息を吸いながらドローインします。

02

合わせた手に力を入れて息を吐き出し、3秒かけて手を上げていきます。頭上まで上げたら呼吸を整え、息を吐きながら3秒かけて手を下ろします。手の上げ下げを5回行います。

バストの土台（大胸筋）と筋肉のサスペンダー（小胸筋）を鍛えるトレーニングです。手のひら全体に力を込めるのがポイント。胸の上部・中部・下部に効いているかを意識しながらゆっくり行いましょう。

効果チャート



腕で何かを強く押す時には腕の筋肉と同時に胸の筋肉を使っています。胸のアウター&インナーマッスルを効果的に動かすことでバストアップにつながります。特に、大胸筋と小胸筋を刺激すればキレイで整ったバストを手に入れられます。

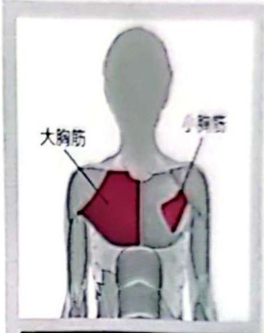
CamScannerでスキャン

横に広げる動きでバストを寄せて上げる

バストアップ02

01

仰向けに寝て膝を曲げます。水を入れたペットボトル（1本350～500mL）を両手に1本ずつ持ち、肘を曲げないように手を真上に上げましょう。



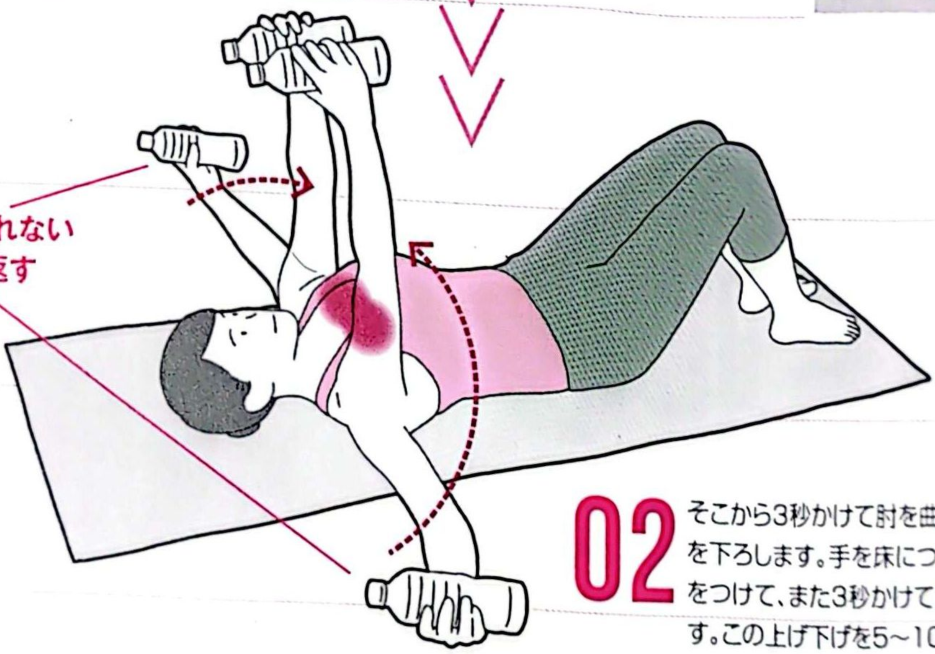
TARGET

大胸筋・小胸筋（胸全体）

トレーニングの目安

3秒かけて アップ&ダウン

数 5～10回×1～3セット

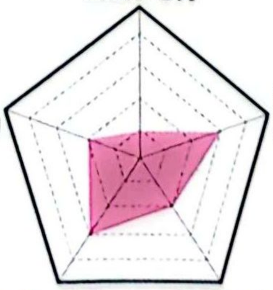


02

そこから3秒かけて肘を曲げないように腕を下ろします。手を床につけないように気をつけて、また3秒かけて腕を持ち上げます。この上げ下げを5～10回行います。

ペットボトルを使うなら350～500mLまで。それ以上の重さのペットボトルは厚みがあり過ぎて手首を痛める原因になります。さらなる負荷をかけたい場合はダンベルなどを使用しましょう。

効果チャート



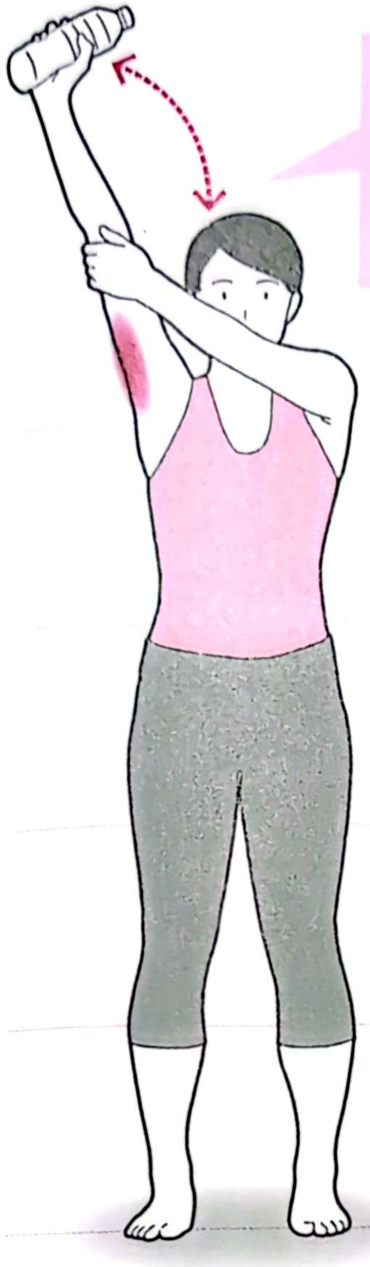
ペットボトルを横から引き寄せたり、下ろしたりすることで大胸筋と小胸筋を効果的に刺激します。胸全体を幅広く大きく使っているのでバストアップにはもってこい。まさに寄せて上げる効果を実感できます。腕を上げきったところで胸の筋肉を縮めるようにするとさらに良し！

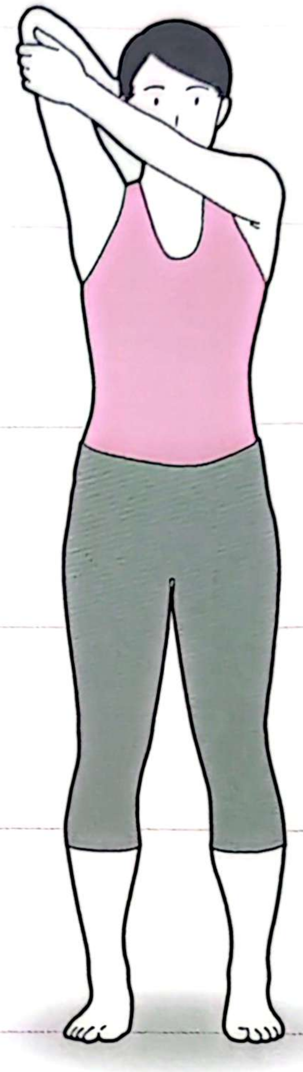
CamScannerでスキャン

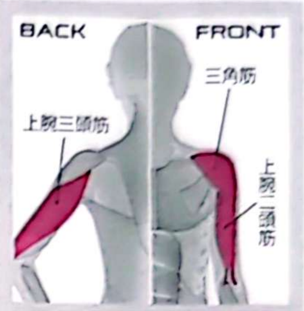
PART 4 METHOD 03

力が分散しないように肘は動かさない

二の腕シェイプ







TARGET

上腕二頭筋・
上腕三頭筋・三角筋

トレーニングの目安

数 10回×1~3セット

01

片手でペットボトルを持ち、腕を上げて頭上にかかげます。

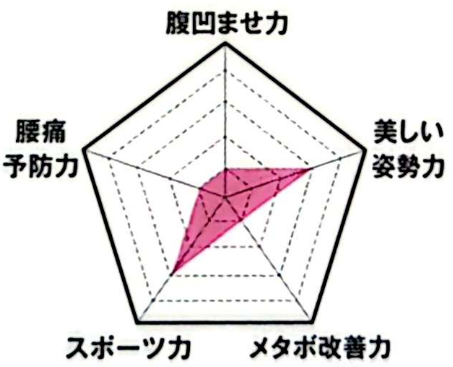
02

片方の手で肘をしっかり固定しながら、ペットボトルを上げ下げします。片腕を10回ずつ、左右均等に行います。

KOBA'S ADVICE

二の腕シェイプの運動は肘を固定し、肘を深く曲げてしっかり伸ばすことを心がけましょう。10回が軽く感じられるようになったら少しずつ回数を増やしていきましょう。さらなる引き締めが実現します。

効果チャート



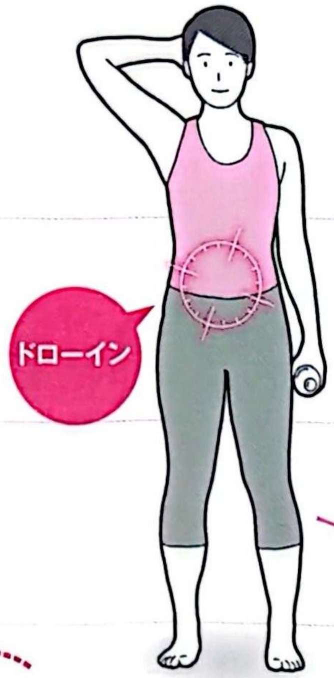
肘を固定してペットボトルを上げ下げしているので、ダイレクトに上腕二頭筋・上腕三頭筋・三角筋に負荷がかかっています。見た目以上にハードですが、効果はバツグン！二の腕のたるみが気になり始めたら、すぐ行うことをオススメします。

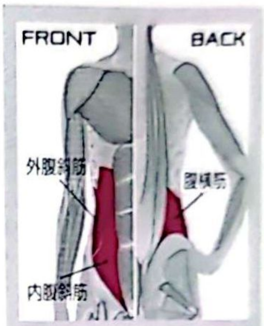
CamScannerでスキャン

PART 4 METHOD 04

縮めることと伸ばすことを同時に行うことが肝心

わき腹シェイプ01



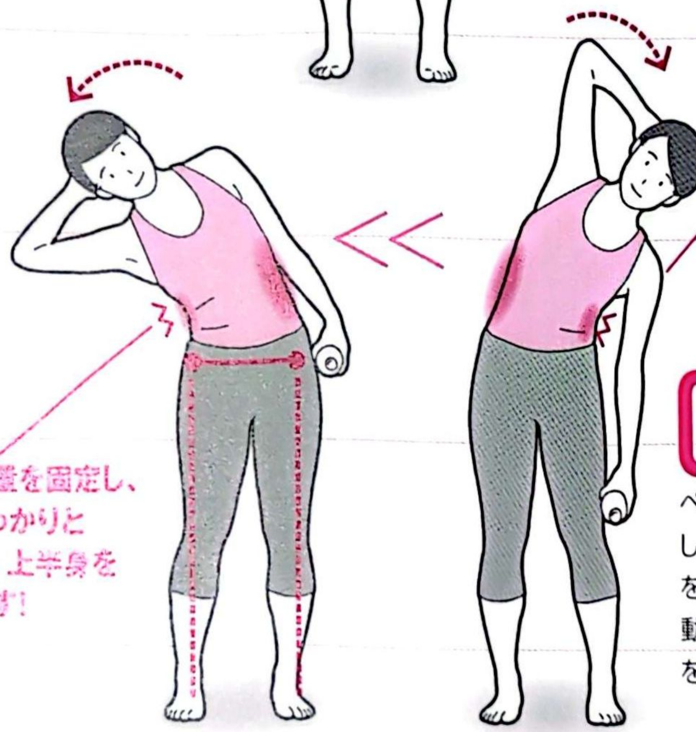


TARGET
腹横筋・腹斜筋

トレーニングの目安
5秒かけて運動
5回×1~3セット

01

片手にペットボトルを持ち、もう一方の手は頭にそえます。姿勢を正し、ドローインします。



体を倒すときに、
伸ばしながら息を吸う、
体を戻すときに、
縮めながら息を吐く

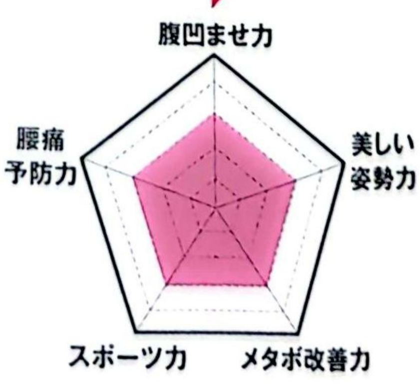
骨盤の位置を固定し、
両脚はしっかりと
床につけ、上半身を
左右に倒す！

02

ペットボトルの重みにまかせて体を横に倒し、次にペットボトルを持っていない側にも体を倒します。わき腹を伸ばして縮めるという動作を5秒かけて5回行います。ペットボトルを持ち替えて逆側も行いましょう。

骨盤を固定して倒している側のわき腹はしっかり縮まるように、反対側は伸びているように行います。普段使わない筋肉を使います。筋肉痛になりやすいので注意しましょう。

効果チャート



普段あまり使うことのないわき腹の「腹横筋・腹斜筋」の運動をして、お腹のクビレをつくるトレーニングです。ペットボトルの重みを利用しての伸縮運動はより効果を発揮します。継続して行うことでクビレが生まれますので根気が大事です。

CamScannerでスキャン

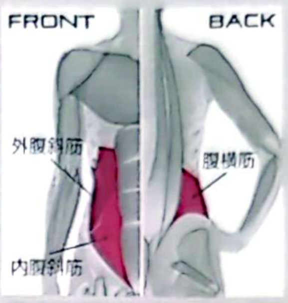
PART 4 METHOD 05

絶対に骨盤を動かさない、そんな心意気でひねる

わき腹シェイプ02

01

胸の前で手を合わせます。姿勢を正します。



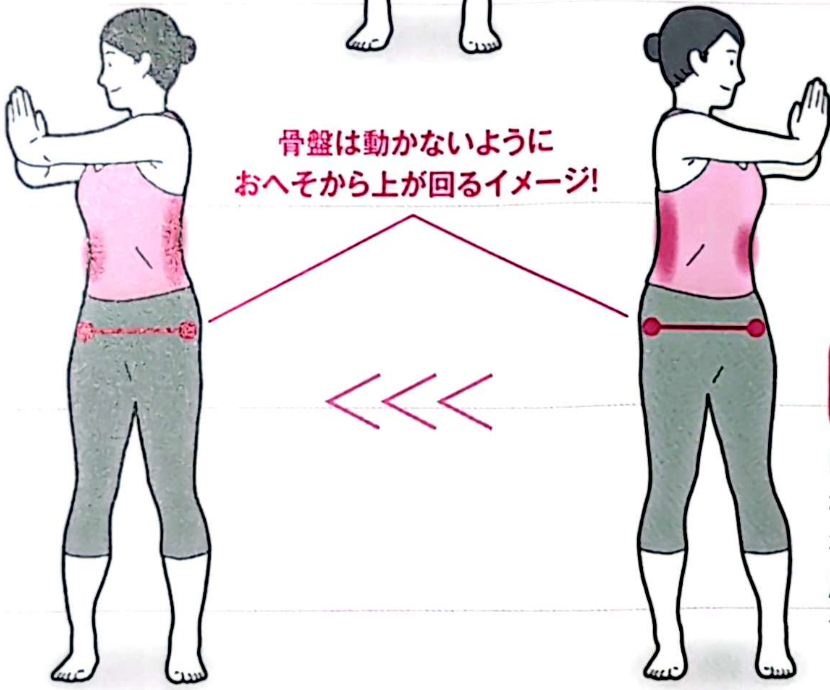
TARGET

腹横筋・腹斜筋

トレーニングの目安

5秒キープ

5回×1〜3セット

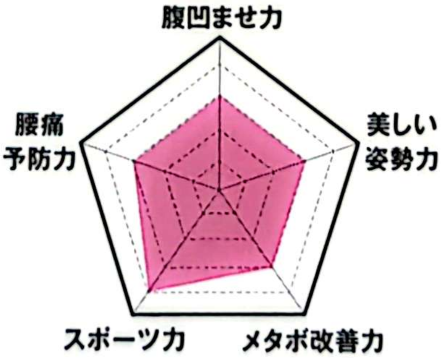


02

ドローインしながら上半身をひねったところで5秒間キープ。息を吐きながら正面に戻ります。反対側も同様にし、左右5回ずつ行います。

プロゴルファーの体軸強化に使うトレーニング。腹斜筋を鍛えることで体軸の安定感が増します。5秒間キープできるようになったら10秒に挑戦しましょう。

効果チャート



腹斜筋を鍛えることで体軸の安定感がアップします。もちろん、わき腹シェイプでキレイなボディラインが得られます。ドローインを有効活用することで負荷を加えているので、クビレができ、お腹の筋肉のパワーアップも。骨盤も安定するので腰痛予防にもつながります。

CamScannerでスキャン

お尻を中心に背部の筋肉を徹底的にコントロール

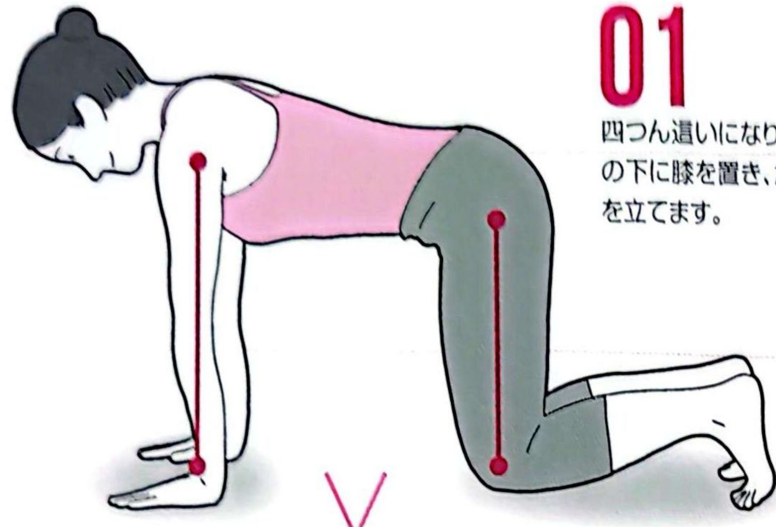
ヒップアップ01

TARGET

大臀筋・広背筋・ハムストリング

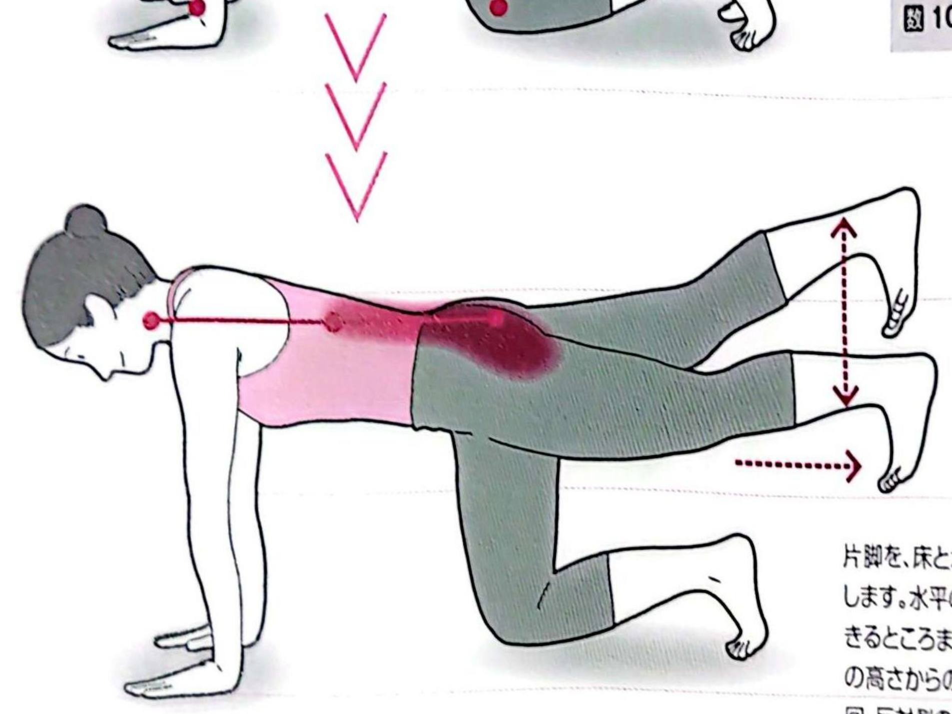
トレーニングの目安

10〜15回



01

四つん這いになり、骨盤の下に膝を置き、かかとを立てます。

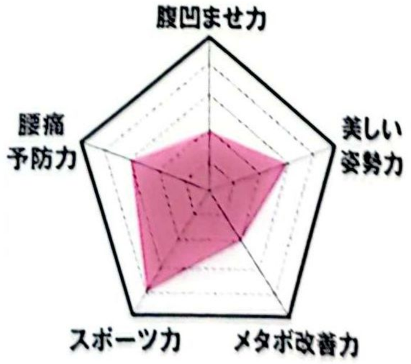


02

片脚を、床と水平になるように伸ばします。水平の高さから、ゆっくりできるところまで脚を上げます。水平の高さからの上げ下げを10〜15回、反対側の脚も同様に行います。

キレイなヒップラインをつくるにはお尻のてっぺん（大臀筋）を鍛えることが大切です。脚はお尻の真後ろへ伸ばして上げ下げすることでお尻の筋肉とそこにつながる背中の筋肉まで一緒に強化できます。

効果チャート



[illegible]の状態から上下運動を行います。ここでお尻を刺激するので、さらにヒップアップが期待できます。腰を上げ過ぎて腰を反らせると、腰を痛めることがあるので気をつけて、できる範囲で運動しましょう。

CamScannerでスキャン

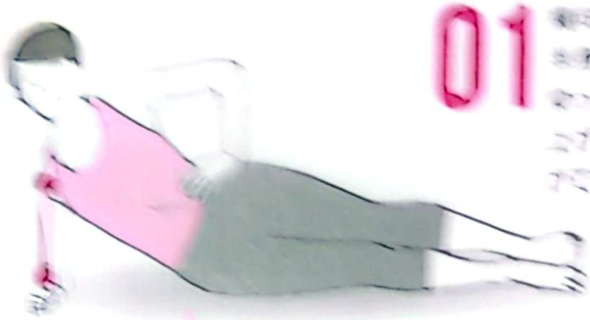
07

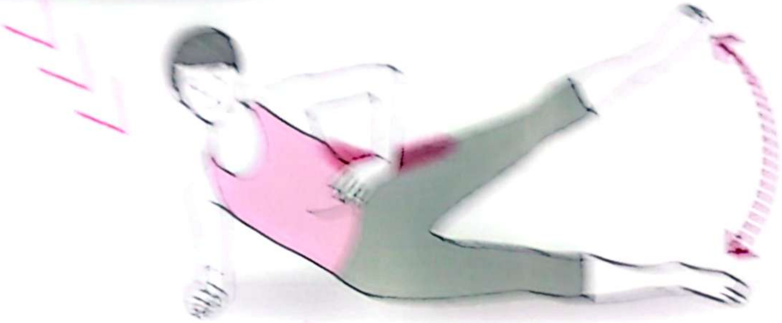
脚を回す動作中に骨盤がブレないように意識

ヒップアップ02

01

[illegible]



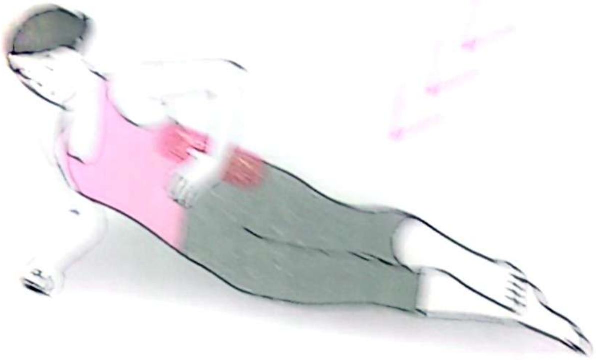


TARGET

[illegible]

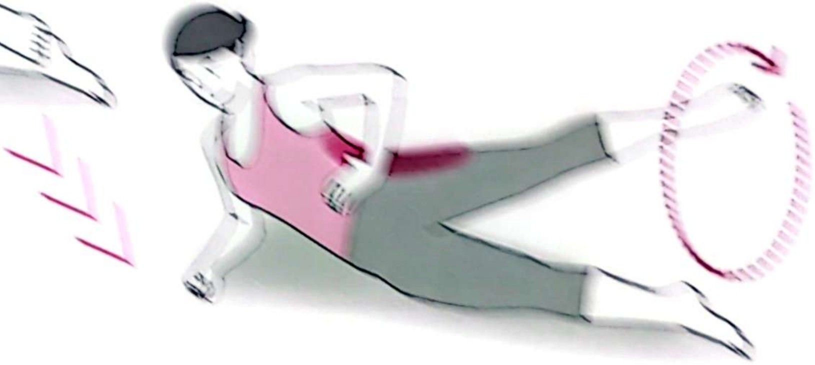
トレーニングの目安

[illegible]



02

[illegible]



お尻のてっぺんが高くなるように、脚を大きく回します。大きな円を描くことが目標です。キツいトレーニングですが、効果は絶大ですのでがんばりましょう。

効果チャート

[illegible]

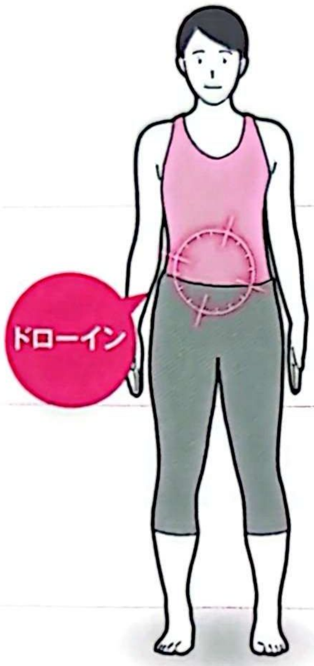
PART 4 METHOD 08

前のめりになり過ぎず、太ももの後ろも意識して

太ももシェイプ

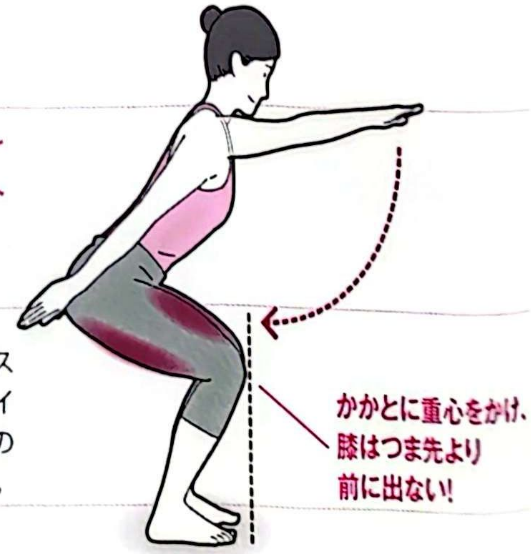
TARGET
ハムストリング・脊柱起立筋・中臀筋・大臀筋

トレーニングの目安
数 20回



01

骨盤の幅に脚を開いて立ちます。姿勢を正し、ドローインします。



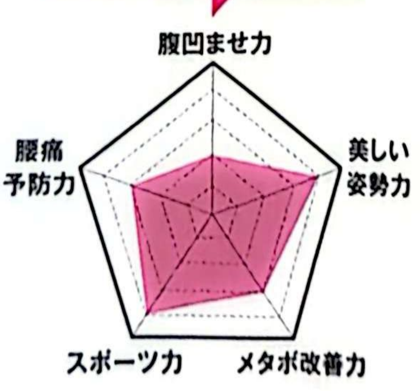
02

膝を曲げ、両手を掻きます。スキーのジャンプの滑走姿勢のイメージです。息を吸いながら元の姿勢に戻り、20回繰り返します。

KOBA'S ADVICE

重心をかかとにかけることで太ももとハムストリングに力が入りやすくなり、引き締め効果が増します。前かがみで重心を前に置くと、太ももの前面が太くなってしまうので注意しましょう。

効果チャート



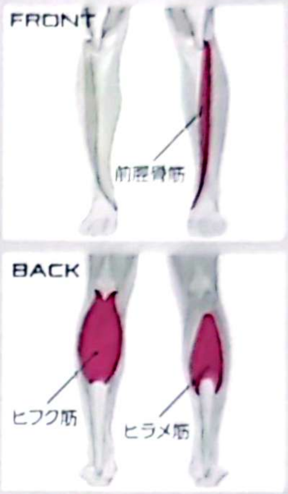
首、背中、ヒップラインをまっすぐにした状態で脚を動かします。骨盤を安定させてトレーニングすることが重要です。膝をゆっくり曲げて、太ももの前後の筋肉を鍛えることでダラしなかった太ももの筋肉が刺激され、徐々に引き締まっていきます。

CamScannerでスキャン

PART 4 METHOD 09

キュッと引き締まった足首をつくる

ふくらはぎシェイプ01



TARGET

前脛骨筋・ヒラメ筋・ヒフク筋

トレーニングの目安

3秒かけて運動

数 10回

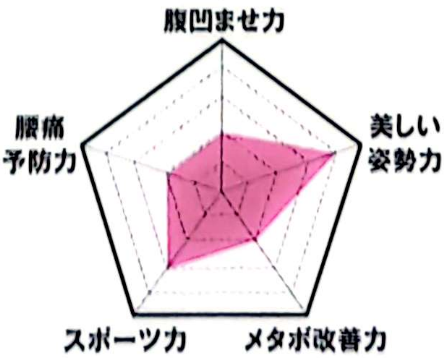
01 膝を立てて座り、上半身を少し起こした姿勢を肘で支えます。片方の脚を上げます。

02 膝や足首を動かさないように、3秒かけてつま先を伸ばし、3秒かけてつま先を手前に引きます。この運動を10回、反対側の脚も行います。

KOBA'S ADVICE

人は常にふくらはぎの内側に力が入っていますので、前も後ろもバランスよく、ふくらはぎの全体を使えるように、正しい筋肉の使い方を習得しましょう。

効果チャート



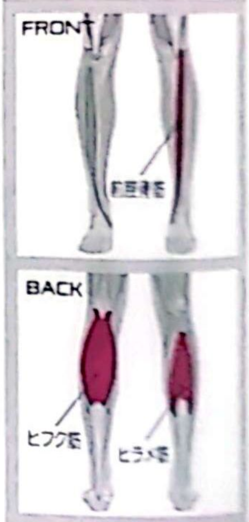
ただ足首から先を動かすのではなく、つま先、アキレス腱、ふくらはぎがまっすぐ一直線になるように曲げ伸ばしをしましょう。ふくらはぎのラインを強調するには、すねあたりの筋肉もスッキリさせると効果が上がります。太ももやお腹の筋肉も刺激しているので一石二鳥です。

CamScannerでスキャン

PART 4 METHOD 10

高い位置のヒフク筋をつくる

ふくらはぎシェイプ02



TARGET
前脛骨筋・ヒラメ筋・ヒフク筋

トレーニングの目安
3秒かけて運動
5回

両足が平行になるように立って、ドローイン!

01

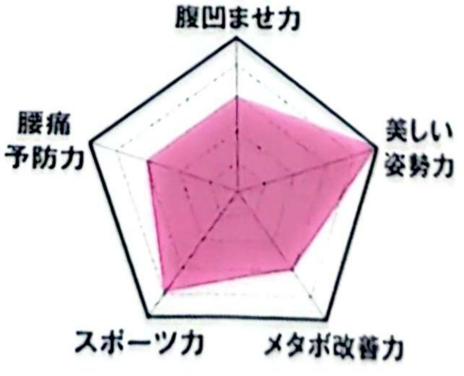
骨盤の幅に脚を開いて立ち、手を腰に置きます。姿勢を正し、ドローインします。

02

つま先はまっすぐ前に向け、できる限り高くつま先立ちします。3秒かけてかかとを上げ、3秒かけて床に下ろします。この運動を5回繰り返します。

歩く後ろ姿に見とれるようなキレイなふくらはぎラインをつくります。上体をまっすぐにして、バランスを崩さず、かかとの上下運動をゆっくり行いましょう。激しくしないように注意しましょう。

効果チャート



[illegible]ゆっくりと立ち上げ、ゆっくりと下ろす単純な運動ですが、時間をかけて行うため意外に負荷がかかっていてハードです。骨盤を安定させて運動すればバランスのいいヒフク筋が得られます。

CamScannerでスキャン

“体幹・体軸バランス”に目覚めたすべての人へ

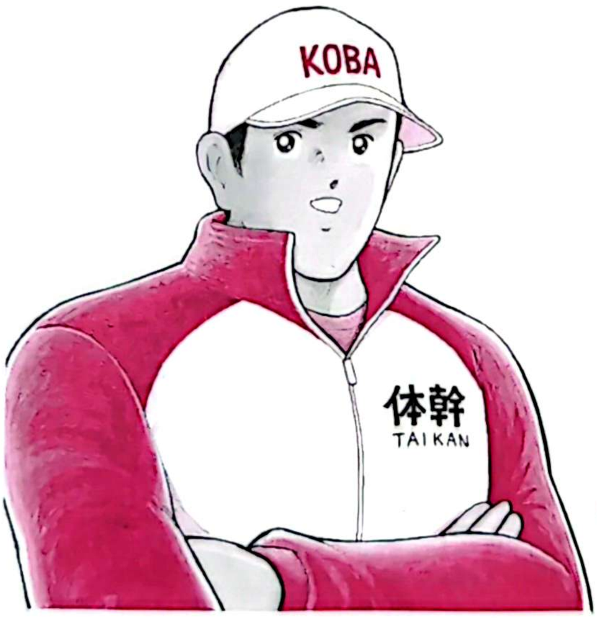
最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

この本は「体幹」と並び、その進化系である「体軸バランス」を本格的に紹介したものです。「体幹」という言葉が世間に認知されるにつれ、私の中で「体幹と同様に、ブレない体の軸をつくることの重要性も伝えたい」という思いがより強くなっていたこともあり、「体幹」に加えて「体軸」そしてバランスを紹介する内容になりました。この本を読み終えた方が、「脊柱を中心とした体の軸＝体軸」の重要性を知り、普段の生活から良い姿勢を意識しバランス力も向上する、そんな変化が起こったならば幸いです。

また、ぜひ周りの人達に、「体幹」と同様に「体軸バランス」の大切さを広めていただき、「体軸」とバランスを意識した正しい姿勢、正しい動きを取り入れれば、腰痛などのトラブルを遠ざけ、より快適な体になれることを伝えていただきたいと思います。

最後に。この本の出版にあたって多くの方にご尽力を賜りました。完成までの道のりを支えてくださったすべての関係者に、心より御礼申し上げます。

木場克己



© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT ／ 髙橋 陽一

CamScannerでスキャン